

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Инженерный лицей Новосибирского
государственного технического университета»**

РЕКОМЕНДОВАНА
решением педагогического совета
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»
Протокол от 27.08.2026 № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Подготовка к сдаче нормативных требований Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"»
для обучающихся 10-11 классов

Количество часов:

всего 68

в 10 классе – 34, в неделю – 1 час

в 11 классе – 34, в неделю – 1 час

Разработчик программы:

Кобелева Елена Григорьевна, учитель физической культуры

Программа обсуждалась на заседании методического объединения учителей физической культуры МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 1 от «27» августа 2026 г.

Кобелева Е. Г. /руководитель МО Кобелева Е. Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» для 10–11 классов представляет собой методически оформленную систему организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, направленную на реализацию требований ФГОС СОО в части физического развития, формирования культуры здоровья, готовности к самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной деятельности и совершенствования физической подготовленности.

При создании программы курса внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, активном и дееспособном подрастающем поколении, способном использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, повышения физической и функциональной подготовленности, организации активного отдыха и поддержания высокой работоспособности.

В программе курса нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, необходимость повышения двигательной активности обучающихся, формирования устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, а также возрастающее значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как инструмента оценки и повышения уровня физической подготовленности подрастающего поколения.

При формировании основ программы курса внеурочной деятельности использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования и физического воспитания:

- **концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-**

воспитательный процесс на формирование ответственности, дисциплинированности, целеустремлённости, патриотических качеств личности обучающихся;

- **концепция формирования универсальных учебных действий**, определяющая основы самостоятельного планирования деятельности, постановки целей, контроля и оценки достигнутых результатов;

- **концепция формирования ключевых компетенций**, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности, в том числе посредством формирования навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- **концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»**, ориентирующая образовательный процесс на использование современных технологий физического воспитания, развитие физических качеств, укрепление здоровья и совершенствование двигательных способностей обучающихся;

- **концепция физического воспитания и формирования культуры здоровья**, обосновывающая необходимость систематических занятий физической культурой и спортом, индивидуализации физических нагрузок и формирования ответственного отношения к собственному здоровью;

- **идеи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**, направленные на вовлечение различных категорий населения в систематические занятия физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности и формирование мотивации к физическому совершенствованию.

В своей социально-ценностной ориентации программа курса сохраняет исторически сложившееся предназначение физической культуры и спорта как средства подготовки человека к предстоящей жизнедеятельности, укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей

организма, развития жизненно важных физических качеств и формирования готовности к различным видам деятельности.

Программа курса обеспечивает преемственность с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» и направлена на углубление и практическое применение знаний, двигательных умений и навыков, полученных обучающимися в процессе освоения основного содержания физической культуры на уровне среднего общего образования.

Основной целью курса внеурочной деятельности является повышение уровня физической подготовленности обучающихся 10–11 классов и формирование их готовности к успешному выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» посредством систематической и целенаправленной физкультурно-спортивной подготовки.

Данная цель конкретизируется и связывается с формированием у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, дальнейшем совершенствовании основных физических качеств, освоении техники выполнения испытаний комплекса ГТО, приобретении опыта самостоятельного планирования физической нагрузки и контроля индивидуальной динамики физической подготовленности.

Цель курса реализуется по **трём основным направлениям**.

Развивающая направленность курса определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Особое внимание уделяется развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей, имеющих непосредственное значение для успешного выполнения испытаний комплекса ГТО.

Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися индивидуально оптимального уровня физической

подготовленности, повышение функциональных возможностей организма, совершенствование двигательных способностей и готовность к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность курса представляется освоением обучающимися содержания и требований испытаний ВФСК ГТО, способов подготовки к их выполнению, рационального распределения физической нагрузки и применения различных средств физической подготовки.

Содержание курса предусматривает совершенствование двигательных действий, необходимых для выполнения нормативов, освоение техники выполнения отдельных испытаний, формирование навыков самостоятельного составления и выполнения тренировочных комплексов.

Результатом данного направления становятся знания о структуре и содержании комплекса ГТО, умения правильно выполнять физические упражнения, навыки самостоятельной физической подготовки, умения контролировать состояние здоровья, уровень физической нагрузки и динамику индивидуальных результатов физической подготовленности.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся посредством включения их в совместную физкультурно-спортивную и соревновательную деятельность.

В процессе подготовки к выполнению нормативов ГТО создаются условия для воспитания целеустремлённости, дисциплинированности, настойчивости, ответственности за собственные результаты, способности преодолевать физические и психологические трудности, соблюдать правила коллективного взаимодействия и спортивной этики.

В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить формирование устойчивой мотивации к физическому совершенствованию, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, готовность принимать участие в

спортивных мероприятиях и стремление к достижению индивидуально значимых результатов.

Центральной идеей конструирования программы курса внеурочной деятельности и её планируемых результатов является **формирование готовности обучающихся к систематической физкультурно-спортивной деятельности и достижению индивидуально возможного результата при выполнении нормативных требований ВФСК ГТО.**

Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации содержания курса, которое представляется взаимосвязанными компонентами: **информационным** (знания о комплексе ГТО, физических качествах, способах подготовки и самоконтроле), **операциональным** (способы выполнения физических упражнений, тренировочных заданий и самостоятельной деятельности) и **мотивационно-процессуальным** (формирование потребности в физическом совершенствовании, регулярной двигательной активности и достижении личного результата).

В целях усиления мотивационной составляющей внеурочной деятельности, придания подготовке к выполнению нормативов ГТО личностно значимого смысла содержание программы представляется как **система взаимосвязанных направлений физической подготовки, соответствующих основным требованиям комплекса.**

Основное содержание курса включает упражнения и тренировочные задания, направленные на развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей, необходимых для выполнения соответствующих испытаний комплекса ГТО. В зависимости от содержания испытаний используются упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, общей и специальной выносливости, гибкости, координационных способностей.

Особое внимание в программе уделяется **индивидуализации подготовки**. Уровень физической подготовленности обучающихся может существенно различаться, поэтому содержание и интенсивность отдельных тренировочных заданий определяются с учётом возраста, состояния здоровья, медицинской группы, индивидуальных физических возможностей и достигнутых результатов.

Рабочая программа построена так, чтобы на отдельных этапах подготовки осуществлялись **диагностика исходного уровня физической подготовленности, целенаправленное развитие физических качеств, совершенствование техники выполнения испытаний, промежуточный контроль и итоговая оценка готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.**

На начальном этапе проводится оценка исходного уровня физической подготовленности обучающихся. Полученные результаты используются для определения индивидуальных направлений дальнейшей подготовки и выбора соответствующих тренировочных упражнений.

На основном этапе осуществляется систематическая физическая подготовка, направленная на развитие физических качеств и совершенствование техники выполнения отдельных испытаний комплекса ГТО. В процессе занятий используются специально подобранные упражнения, тренировочные комплексы, индивидуальные и групповые задания.

На заключительном этапе проводится контроль достигнутых результатов, выполнение контрольных упражнений и анализ динамики физической подготовленности. Результаты контроля используются для определения степени готовности обучающихся к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО и последующей корректировки индивидуальной подготовки.

Такое построение программы позволяет обеспечить **оперативную, текущую и итоговую информацию о динамике физической**

подготовленности каждого обучающегося, своевременно выявлять недостаточно сформированные физические качества и корректировать содержание тренировочной работы.

Учащиеся, пропустившие занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к выполнению контрольных заданий допускаются после соответствующего периода подготовки. Степень готовности обучающегося к выполнению контрольного задания определяет педагог, ответственный за учебную группу. В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающемуся предоставляется возможность выполнить контрольное задание после прохождения необходимой подготовки.

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются с учётом **медицинского заключения о состоянии здоровья и рекомендаций по допустимому уровню физической нагрузки**. При организации занятий учитываются индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Содержание программы предусматривает использование различных форм организации внеурочной физкультурно-спортивной деятельности: практические и тренировочные занятия, выполнение контрольных упражнений, тестирование физических качеств, индивидуальную и групповую работу, спортивные мероприятия, соревнования, самостоятельную физическую подготовку.

При разработке рабочей программы учитывались **контрольные нормативы физической подготовленности, требования комплекса ГТО, результаты участия обучающихся в сдаче нормативов ГТО, участие в внутрилицейских спортивных мероприятиях, а также участие лицеистов в районной и иных уровнях спартакиаде по традиционным видам спорта** — футболу, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, плаванию и другим видам физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, курс внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”» дополняет содержание учебного предмета «Физическая культура», обеспечивает практико-ориентированную направленность физического воспитания обучающихся 10–11 классов и создаёт условия для последовательного повышения их физической подготовленности, формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего и среднего общего образования по физической культуре и направлена на дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков и формирование готовности обучающихся к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знания о физической культуре и Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

Физическая культура как средство физического развития и совершенствования человека. Значение систематических занятий физической культурой для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, развития основных физических качеств и формирования готовности к выполнению различных видов двигательной деятельности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как система физической подготовки населения Российской Федерации. История возникновения и развития комплекса ГТО. Современная структура комплекса, цели и задачи его реализации. Виды испытаний (тестов), входящих в нормативные требования для обучающихся 16–17 лет. Золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия комплекса ГТО.

Основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Взаимосвязь уровня развития физических качеств с результатами выполнения нормативов комплекса ГТО.

Техника безопасности при выполнении физических упражнений и испытаний комплекса ГТО. Требования к спортивной форме, местам проведения занятий и организации двигательной деятельности. Основные правила предупреждения травматизма.

Самоконтроль при занятиях физической культурой. Оценка самочувствия до, во время и после физической нагрузки. Основные признаки утомления и переутомления. Значение восстановления организма после физических нагрузок.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Планирование индивидуальной двигательной деятельности с

учётом уровня физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных возможностей и поставленных целей.

Составление комплексов физических упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Выбор величины физической нагрузки в зависимости от цели тренировочного занятия.

Основные методы развития физических качеств: равномерный, повторный, интервальный, игровой и круговой. Особенности их применения при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Самоконтроль и оперативный контроль физического состояния. Определение частоты сердечных сокращений до, во время и после физической нагрузки. Оценка реакции организма на физическую нагрузку. Ведение дневника самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы общеразвивающих упражнений для подготовки организма к физической нагрузке. Упражнения на развитие и поддержание гибкости, координации движений, общей выносливости и силовых способностей.

Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения негативного воздействия продолжительной учебной и компьютерной деятельности. Упражнения на расслабление и восстановление после физических нагрузок.

Комплексы упражнений для самостоятельных занятий, направленных на повышение общей физической подготовленности и подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Модуль «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО»

Развитие скоростных способностей.

Бег на короткие дистанции с максимальной и субмаксимальной скоростью. Стартовые ускорения из различных исходных положений. Бег с ускорением на различных отрезках дистанции. Повторный бег с максимальной скоростью. Челночный бег. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Упражнения на повышение частоты и быстроты движений.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжковые упражнения на месте и в движении. Прыжки вверх и вперёд с различными вариантами отталкивания. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Прыжковые упражнения с преодолением препятствий. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплексы упражнений, направленные на повышение мощности мышечного усилия.

Развитие силовых способностей.

Упражнения с весом собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, упражнения для мышц туловища, приседания и выпады. Упражнения с гантелями, эспандерами, набивными мячами и другим доступным оборудованием.

Комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, плечевого пояса, спины, живота и нижних конечностей. Упражнения в висах и упорах. Комплексы силовой направленности, выполняемые методом круговой тренировки.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в различных зонах интенсивности. Бег на средние и длинные дистанции. Повторный и интервальный бег. Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Постепенное увеличение продолжительности двигательной деятельности с учётом индивидуального уровня подготовленности.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений с увеличенной амплитудой движений. Упражнения на развитие подвижности позвоночника, плечевых,

тазобедренных и голеностопных суставов. Активные и пассивные упражнения на растяжение. Упражнения на расслабление мышц.

Развитие координационных способностей.

Упражнения на точность, равновесие, пространственную и временную ориентировку. Передвижения с изменением направления и скорости. Упражнения с мячами, скакалками и другим спортивным инвентарём. Челночные и координационные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Полосы препятствий.

Модуль «Техническая подготовка к выполнению испытаний комплекса ГТО»

Освоение и совершенствование техники выполнения испытаний комплекса ГТО, соответствующих возрастной группе обучающихся.

Беговые упражнения. Техника высокого старта и стартового ускорения. Положение туловища, работа рук и ног при беге. Техника финиширования. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Челночный бег. Техника стартового ускорения, торможения и изменения направления движения. Способы рационального прохождения поворотов. Выполнение двигательных действий в максимальном темпе.

Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега. Освоение рационального разбега, отталкивания, полёта и приземления. Специальные прыжковые упражнения.

Силовые упражнения. Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине и (или) других силовых испытаний, предусмотренных нормативными требованиями для соответствующей возрастной группы. Правильное положение тела, последовательность двигательных действий, дыхание и темп выполнения.

Упражнения на гибкость. Техника выполнения наклонов и других упражнений на гибкость. Правильное положение тела, контроль амплитуды движений, исключение резких движений.

Метание спортивного снаряда. Техника метания на дальность. Хват снаряда, исходное положение, разбег, подготовка к броску, выполнение финального усилия и сохранение равновесия после броска.

Модуль «Комплексная физическая подготовка»

Комплексы упражнений, объединяющие развитие нескольких физических качеств и моделирующие условия выполнения нормативов комплекса ГТО.

Круговая тренировка с использованием упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Выполнение комплексов с индивидуальным подбором количества повторений, продолжительности работы и интервалов отдыха.

Комбинированные упражнения и контрольные комплексы. Выполнение отдельных испытаний в последовательности, приближенной к условиям прохождения комплекса ГТО. Формирование способности рационально распределять физические усилия в процессе выполнения комплекса упражнений.

Контрольно-оценочная деятельность

Первичная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся. Определение индивидуальных сильных и недостаточно развитых физических качеств. Сопоставление индивидуальных результатов с нормативными требованиями комплекса ГТО.

Промежуточный контроль техники выполнения испытаний и уровня развития физических качеств. Выполнение контрольных упражнений и отдельных нормативов. Анализ динамики индивидуальных результатов.

Итоговое контрольное выполнение испытаний комплекса ГТО. Оценка степени готовности обучающихся к выполнению нормативных требований.

Анализ индивидуальной динамики физической подготовленности.
Определение направлений дальнейшего физического совершенствования.

Индивидуально-ориентированная подготовка

Индивидуализация содержания занятий с учётом состояния здоровья, медицинской группы, возраста, пола, уровня физической подготовленности и индивидуальных результатов обучающихся.

Коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от результатов текущего контроля. Подбор дополнительных упражнений для развития недостаточно сформированных физических качеств. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, самостоятельной двигательной активности и участию в выполнении нормативов комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных учебных предметов;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных

занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

11 КЛАСС

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
Раздел 1. Знания о ФК и ВФСК ГТО				
1.1	Знания о ФК	2	Физическая культура как средство физического развития и совершенствования человека. Значение систематических занятий физической культурой для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, развития основных физических качеств и формирования готовности к выполнению различных видов двигательной деятельности.	Обсуждают вопросы: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательностоженческо образовании в Российской Федерации» й физической культуры в современном обществе. Проводят коллективное обсуждение каждого доклада,

				вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. Участвуют в беседе с учителем.
1.2	Знания о ВФСК ГТО	2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как система физической подготовки населения Российской Федерации. История возникновения и развития комплекса ГТО. Современная структура комплекса, цели и задачи его реализации. Виды испытаний (тестов), входящих в нормативные требования для обучающихся 16–17 лет. Золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия комплекса ГТО.	Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников. Формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества. Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР. Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека. Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований

				комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.
1.3	Техника безопасности	2	Техника безопасности при выполнении физических упражнений и испытаний комплекса ГТО. Требования к спортивной форме, местам проведения занятий и организации двигательной деятельности. Основные правила предупреждения травматизма. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Оценка самочувствия до, во время и после физической нагрузки. Основные признаки утомления и переутомления. Значение восстановления организма после физических нагрузок.	Знакомятся с требованиями техники безопасности при проведении занятий физической культурой и подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Обсуждают материал учителя о правилах поведения и организации занятий в спортивном зале, на стадионе, спортивной площадке и других местах проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Анализируют возможные причины травматизма при выполнении физических упражнений и испытаний комплекса ГТО, определяют способы их предупреждения. Рассматривают требования к спортивной форме, обуви и спортивному инвентарю, необходимым для безопасного выполнения физических упражнений. Знакомятся с правилами безопасного выполнения беговых, прыжковых, силовых упражнений, упражнений на гибкость и других испытаний комплекса ГТО. Обсуждают правила поведения при работе с гимнастическими

				снарядами, спортивным оборудованием и инвентарём. Изучают порядок подготовки организма к физической нагрузке, значение разминки и восстановления после выполнения упражнений. Знакомятся с признаками утомления, перенапряжения и ухудшения самочувствия, определяют порядок действий при их появлении. Формулируют правила безопасного поведения во время занятий и мероприятий по выполнению нормативов комплекса ГТО. Анализируют значение соблюдения требований техники безопасности для сохранения здоровья и предупреждения травматизма.
Итого		6		
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Самостоятельная подготовка к ГТО	4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Планирование индивидуальной двигательной деятельности с учётом уровня физической подготовленности, состояния здоровья,	Знакомятся с основами организации самостоятельных занятий физической культурой, направленных на повышение уровня физической подготовленности и подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Обсуждают цели и задачи самостоятельной двигательной деятельности, её

		индивидуальных возможностей и поставленных целей. Составление комплексов физических упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Выбор величины физической нагрузки в зависимости от цели тренировочного занятия. Основные методы развития физических качеств: равномерный, повторный, интервальный, игровой и круговой. Особенности их применения при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Самоконтроль и оперативный контроль физического состояния. Определение частоты сердечных сокращений до, во время и после физической нагрузки. Оценка реакции организма на физическую нагрузку. Ведение дневника самостоятельных занятий физической культурой.	значение для укрепления здоровья, развития физических качеств и повышения готовности к выполнению испытаний комплекса ГТО. Анализируют собственный уровень физической подготовленности, выявляют недостаточно развитые физические качества и определяют основные направления индивидуальной подготовки. Знакомятся с различными способами организации самостоятельных занятий, обсуждают особенности применения равномерного, повторного, интервального, игрового и кругового методов развития физических качеств. Подбирают физические упражнения с учётом индивидуального уровня подготовленности и направленности тренировочного воздействия. Составляют комплексы упражнений для самостоятельной подготовки к выполнению отдельных испытаний комплекса ГТО. Знакомятся с правилами дозирования физической нагрузки, определяют продолжительность и интенсивность
--	--	---	---

				выполнения упражнений, продолжительность интервалов отдыха. Оценивают собственное самочувствие до, во время и после выполнения физических упражнений. Определяют частоту сердечных сокращений и анализируют реакцию организма на физическую нагрузку. Выполняют самостоятельные тренировочные задания, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Корректируют содержание и величину физической нагрузки в соответствии с результатами самоконтроля и индивидуальной динамикой физической подготовленности. Знакомятся с правилами ведения дневника самостоятельных занятий физической культурой, фиксируют содержание выполненных упражнений, объём физической нагрузки и достигнутые результаты. Анализируют динамику собственной физической подготовленности, сопоставляют полученные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО и определяют
--	--	--	--	--

				дальнейшие направления самостоятельной подготовки.
Итого		4		
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
Раздел 3. Развития физических качеств				
3.1	Развитие скоростных способностей.	6	Бег на короткие дистанции с максимальной и субмаксимальной скоростью. Стартовые ускорения из различных исходных положений. Бег с ускорением на различных отрезках дистанции. Повторный бег с максимальной скоростью. Челночный бег. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Упражнения на повышение частоты и быстроты движений.	Знакомятся с особенностями развития скоростных способностей и их значением для успешного выполнения нормативных требований комплекса ГТО. Обсуждают влияние скорости реакции, частоты движений и способности быстро набирать максимальную скорость на результаты выполнения скоростных испытаний. Выполняют беговые упражнения с максимальной и субмаксимальной скоростью, стартовые ускорения из различных исходных положений, челночный бег, повторный бег на короткие дистанции. Выполняют упражнения на повышение частоты и быстроты движений, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Анализируют технику выполнения скоростных упражнений, выявляют индивидуальные ошибки и определяют способы

				их устранения. Контролируют продолжительность и интенсивность нагрузки, соблюдают интервалы отдыха между повторениями. Сопоставляют индивидуальные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО, анализируют динамику развития скоростных способностей.
3.2	Развитие гибкости.	6	Комплексы общеразвивающих упражнений с увеличенной амплитудой движений. Упражнения на развитие подвижности позвоночника, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Активные и пассивные упражнения на растяжение. Упражнения на расслабление мышц.	Знакомятся со значением гибкости для физического развития, качества выполнения двигательных действий и успешного выполнения соответствующих испытаний комплекса ГТО. Обсуждают основные способы развития гибкости, особенности выполнения активных и пассивных упражнений, правила дозирования нагрузки. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с увеличенной амплитудой движений, упражнения на развитие подвижности суставов и растяжение основных мышечных групп. Осваивают упражнения для развития гибкости позвоночника, плечевого пояса, тазобедренных и голеностопных суставов. Выполняют упражнения на расслабление мышц и восстановление после физической нагрузки.

				Контролируют амплитуду движений, соблюдают последовательность и технику выполнения упражнений. Анализируют собственный уровень гибкости и его динамику, определяют направления дальнейшего совершенствования.
3.3	Развитие силовых способностей.	6	Упражнения с весом собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, упражнения для мышц туловища, приседания и выпады. Упражнения с гантелями, эспандерами, набивными мячами и другим доступным оборудованием. Комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, плечевого пояса, спины, живота и нижних конечностей. Упражнения в висах и упорах. Комплексы силовой направленности, выполняемые методом круговой тренировки.	Знакомятся с особенностями развития силовых способностей и их значением для выполнения силовых испытаний комплекса ГТО. Обсуждают роль силы отдельных мышечных групп в двигательной деятельности, особенности дозирования силовой нагрузки и организации интервалов отдыха. Выполняют упражнения с весом собственного тела, гантелями, эспандерами, набивными мячами и другим спортивным инвентарём. Выполняют упражнения в упорах и висах, сгибание и разгибание рук, подтягивания, упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. Осваивают комплексы силовых упражнений, выполняемых методом круговой тренировки. Анализируют технику выполнения силовых упражнений, контролируют правильность положения тела, темп и дыхание. Определяют

				индивидуальный уровень развития силовых способностей, сопоставляют полученные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО. Корректируют содержание и величину тренировочной нагрузки с учётом индивидуальных возможностей и динамики результатов.
3.4	Развитие выносливости.	6	Равномерный бег в различных зонах интенсивности. Бег на средние и длинные дистанции. Повторный и интервальный бег. Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Постепенное увеличение продолжительности двигательной деятельности с учётом индивидуального уровня подготовленности.	Знакомятся с понятием выносливости, её видами и значением для выполнения нормативных требований комплекса ГТО. Обсуждают особенности развития общей и специальной выносливости, влияние продолжительности и интенсивности физической нагрузки на функциональное состояние организма. Выполняют равномерный бег с различной интенсивностью, повторный и интервальный бег, бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег. Осваивают способы рационального распределения сил на дистанции, поддержания заданного темпа и преодоления возникающего утомления. Выполняют комплексы упражнений, направленные на постепенное увеличение продолжительности

				двигательной деятельности. Контролируют частоту сердечных сокращений, самочувствие и признаки утомления во время выполнения физических упражнений. Анализируют индивидуальные результаты и динамику развития выносливости, сопоставляют их с нормативными требованиями комплекса ГТО. Определяют индивидуальный объём и интенсивность тренировочной нагрузки, корректируют содержание самостоятельных занятий с учётом результатов текущего контроля.
Итого		24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
Раздел 1. Знания о ФК и ВФСК ГТО				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	2	Здоровый образ жизни как основа сохранения и укрепления здоровья, физического развития и высокой работоспособности человека. Основные компоненты здорового образа жизни: рациональная двигательная активность, режим дня, полноценный сон, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, чередование труда и отдыха, профилактика вредных привычек. Двигательная активность как необходимое условие нормального физического развития современного человека. Влияние недостатка двигательной активности на состояние организма, физическую подготовленность и работоспособность. Значение регулярных	Знакомятся с понятием здорового образа жизни и его основными компонентами. Обсуждают значение двигательной активности, рационального режима дня, полноценного сна, рационального питания и соблюдения правил личной гигиены для сохранения здоровья и повышения физической работоспособности. Анализируют особенности образа жизни современного школьника, выявляют факторы, положительно и отрицательно влияющие на состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Обсуждают влияние недостатка двигательной активности и продолжительного пребывания за компьютером на физическое состояние человека. Выявляют взаимосвязь между

		занятий физической культурой для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Режим дня современного школьника. Рациональное распределение времени учебной деятельности, отдыха, сна и двигательной активности. Значение полноценного сна и восстановления организма для поддержания физической и умственной работоспособности. Рациональное питание как фактор сохранения здоровья и повышения эффективности физической подготовки. Основные принципы рационального питания, значение режима питания и достаточного потребления жидкости при регулярных физических нагрузках. Влияние вредных привычек и факторов современного образа жизни на физическое состояние человека. Последствия гиподинамии, длительного пребывания за компьютером и использования электронных устройств. Значение профилактики	объёмом двигательной активности, развитием физических качеств и результатами выполнения нормативов комплекса ГТО. Определяют возможности увеличения двигательной активности в течение учебного дня и во время свободного времени. Анализируют собственный режим дня, соотношение учебной деятельности, отдыха, сна и двигательной активности. Определяют значение полноценного сна и рационального чередования периодов работы и отдыха для восстановления организма. Формулируют рекомендации по организации режима дня с учётом необходимости регулярных занятий физической культурой. Знакомятся с основными принципами рационального питания. Обсуждают значение режима питания и достаточного потребления жидкости при выполнении физических нагрузок. Анализируют влияние характера питания на самочувствие, работоспособность и восстановление организма после занятий физической культурой.
--	--	---	---

			употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ для сохранения здоровья и физической подготовленности. Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Требования к спортивной одежде и обуви, уходу за телом, организации места для занятий. Значение соблюдения санитарно-гигиенических требований для предупреждения заболеваний и травматизма. Восстановление организма после физических нагрузок. Значение активного и пассивного отдыха, водных процедур, сна и рационального режима двигательной активности. Взаимосвязь здорового образа жизни, уровня физической подготовленности и успешности выполнения нормативных требований комплекса ГТО.	Знакомятся с последствиями употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ для здоровья и физической подготовленности человека. Обсуждают влияние вредных привычек на функциональные возможности организма, развитие физических качеств и способность выполнять физические нагрузки. Знакомятся с правилами личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Анализируют требования к спортивной одежде, обуви и организации места для занятий. Определяют значение соблюдения санитарно-гигиенических требований для профилактики заболеваний и травматизма. Знакомятся со способами восстановления организма после физических нагрузок. Обсуждают значение сна, отдыха, дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и других восстановительных мероприятий. Анализируют собственное самочувствие после физических нагрузок, определяют признаки
--	--	--	--	---

				достаточного и недостаточного восстановления. Сопоставляют особенности собственного образа жизни с основными принципами здорового образа жизни. Определяют факторы, препятствующие регулярной двигательной активности, и разрабатывают способы их устранения. Формулируют индивидуальные рекомендации по совершенствованию образа жизни с целью сохранения здоровья, повышения физической подготовленности и успешной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.
1.2	Знания о ВФСК ГТО	2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как система физической подготовки населения Российской Федерации. История возникновения и развития комплекса ГТО. Современная структура комплекса, цели и задачи его реализации. Виды испытаний (тестов), входящих в нормативные требования для обучающихся 16–17 лет.	Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников. Формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества. Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса

			Золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия комплекса ГТО.	ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР. Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека. Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.
1.3	Техника безопасности	2	Техника безопасности при выполнении физических упражнений и испытаний комплекса ГТО. Требования к спортивной форме, местам проведения занятий и организации двигательной деятельности. Основные правила предупреждения травматизма. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Оценка самочувствия до, во время и после физической нагрузки. Основные признаки утомления и	Знакомятся с требованиями техники безопасности при проведении занятий физической культурой и подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Обсуждают материал учителя о правилах поведения и организации занятий в спортивном зале, на стадионе, спортивной площадке и других местах проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Анализируют возможные причины травматизма при выполнении физических упражнений и испытаний комплекса ГТО,

			переутомления. Значение восстановления организма после физических нагрузок.	определяют способы их предупреждения. Рассматривают требования к спортивной форме, обуви и спортивному инвентарю, необходимым для безопасного выполнения физических упражнений. Знакомятся с правилами безопасного выполнения беговых, прыжковых, силовых упражнений, упражнений на гибкость и других испытаний комплекса ГТО. Обсуждают правила поведения при работе с гимнастическими снарядами, спортивным оборудованием и инвентарём. Изучают порядок подготовки организма к физической нагрузке, значение разминки и восстановления после выполнения упражнений. Знакомятся с признаками утомления, перенапряжения и ухудшения самочувствия, определяют порядок действий при их появлении. Формулируют правила безопасного поведения во время занятий и мероприятий по выполнению нормативов комплекса ГТО. Анализируют значение соблюдения требований техники безопасности
--	--	--	--	---

				для сохранения здоровья и предупреждения травматизма.
Итого		6		
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Самостоятельная подготовка к ГТО	4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Планирование индивидуальной двигательной деятельности с учётом уровня физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных возможностей и поставленных целей. Составление комплексов физических упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Выбор величины физической нагрузки в зависимости от цели тренировочного занятия. Основные методы развития физических качеств: равномерный, повторный, интервальный, игровой и круговой. Особенности их применения при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО.	Знакомятся с основами организации самостоятельных занятий физической культурой, направленных на повышение уровня физической подготовленности и подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Обсуждают цели и задачи самостоятельной двигательной деятельности, её значение для укрепления здоровья, развития физических качеств и повышения готовности к выполнению испытаний комплекса ГТО. Анализируют собственный уровень физической подготовленности, выявляют недостаточно развитые физические качества и определяют основные направления индивидуальной подготовки. Знакомятся с различными способами организации самостоятельных занятий, обсуждают особенности применения

			Самоконтроль и оперативный контроль физического состояния. Определение частоты сердечных сокращений до, во время и после физической нагрузки. Оценка реакции организма на физическую нагрузку. Ведение дневника самостоятельных занятий физической культурой.	равномерного, повторного, интервального, игрового и кругового методов развития физических качеств. Подбирают физические упражнения с учётом индивидуального уровня подготовленности и направленности тренировочного воздействия. Составляют комплексы упражнений для самостоятельной подготовки к выполнению отдельных испытаний комплекса ГТО. Знакомятся с правилами дозирования физической нагрузки, определяют продолжительность и интенсивность выполнения упражнений, продолжительность интервалов отдыха. Оценивают собственное самочувствие до, во время и после выполнения физических упражнений. Определяют частоту сердечных сокращений и анализируют реакцию организма на физическую нагрузку. Выполняют самостоятельные тренировочные задания, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Корректируют содержание и величину
--	--	--	--	---

				физической нагрузки в соответствии с результатами самоконтроля и индивидуальной динамикой физической подготовленности. Знакомятся с правилами ведения дневника самостоятельных занятий физической культурой, фиксируют содержание выполненных упражнений, объём физической нагрузки и достигнутые результаты. Анализируют динамику собственной физической подготовленности, сопоставляют полученные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО и определяют дальнейшие направления самостоятельной подготовки.
Итого		4		
Модуль Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
Раздел 3. Развития физических качеств				
3.1	Развитие скоростно-силовых способностей.	6		

3.2	Развитие координационных способностей.	6		3
Итого		12		
Модуль «Техническая подготовка к выполнению испытаний комплекса ГТО»				
Раздел 4 Техническая подготовка				
4.1		2	Освоение и совершенствование техники выполнения испытаний комплекса ГТО, соответствующих возрастной группе обучающихся. Беговые упражнения. Техника высокого старта и стартового ускорения. Положение туловища, работа рук и ног при беге. Техника финиширования. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Челночный бег. Техника стартового ускорения, торможения и изменения направления движения. Способы рационального прохождения поворотов. Выполнение двигательных действий в максимальном темпе.	Осваивают технику выполнения беговых испытаний. Выполняют специальные беговые упражнения, высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции и финиширование. Совершенствуют технику бега на короткие и средние дистанции, контролируют положение туловища, работу рук и ног, длину и частоту шагов. Анализируют собственную технику, выявляют ошибки и определяют способы их исправления. Осваивают технику челночного бега. Выполняют стартовые ускорения, торможение перед линией поворота, разворот и повторное ускорение. Отрабатывают рациональную технику изменения направления движения и прохождения поворотных участков.

		Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега. Освоение рационального разбега, отталкивания, полёта и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине и (или) других силовых испытаний, предусмотренных нормативными требованиями для соответствующей возрастной группы. Правильное положение тела, последовательность двигательных действий, дыхание и темп выполнения. Упражнения на гибкость. Техника выполнения наклонов и других упражнений на гибкость. Правильное положение тела, контроль амплитуды движений, исключение резких движений. Метание спортивного снаряда. Техника метания на дальность. Хват снаряда, исходное положение, разбег, подготовка к	Выполняют челночный бег с постепенным увеличением скорости, анализируют индивидуальные результаты и совершенствуют технику выполнения испытания. Осваивают технику прыжковых испытаний комплекса ГТО. Выполняют специальные прыжковые упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, прыжки с места и другие прыжковые действия, предусмотренные нормативными требованиями. Совершенствуют технику подготовительных действий, отталкивания, полёта и приземления. Анализируют результативность отдельных фаз прыжка, выявляют технические ошибки и подбирают упражнения для их устранения. Осваивают технику выполнения силовых испытаний комплекса ГТО. Выполняют подготовительные упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса, спины, живота и нижних конечностей. Разучивают и совершенствуют технику подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа и
--	--	---	---

			броску, выполнение финального усилия и сохранение равновесия после броска.	других силовых испытаний, соответствующих нормативным требованиям. Контролируют исходное положение, амплитуду и темп движений, правильность дыхания. Анализируют индивидуальные результаты и определяют направления дальнейшего совершенствования техники. Осваивают технику выполнения испытаний на гибкость. Выполняют упражнения на развитие подвижности суставов и эластичности мышц. Совершенствуют технику наклонов и других двигательных действий, предусмотренных комплексом ГТО. Контролируют положение тела и амплитуду движений, соблюдают требования безопасности, анализируют индивидуальные результаты. Осваивают технику метания спортивного снаряда на дальность. Выполняют специальные упражнения для развития силы и координации движений. Разучивают хват снаряда, исходное положение, разбег, подготовку к броску, финальное усилие и сохранение равновесия после метания. Выполняют метания с
--	--	--	---	---

				различной интенсивностью, анализируют дальность броска и выявляют элементы техники, требующие совершенствования. Выполняют отдельные испытания комплекса ГТО в условиях, приближенных к контрольным. Сочетают техническую и физическую подготовку, контролируют рациональность выполнения двигательных действий и распределение усилий. Сопоставляют собственные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО, анализируют динамику результатов и определяют индивидуальные направления дальнейшей подготовки. Осваивают навыки самоконтроля в процессе технической подготовки. Оценивают самочувствие, качество выполнения двигательных действий и степень утомления. Корректируют технику и величину физической нагрузки с учётом индивидуальных возможностей и результатов текущего контроля. Формируют устойчивые навыки
--	--	--	--	---

				правильного и безопасного выполнения испытаний комплекса ГТО.
Итого		2		
Модуль «Комплексная физическая подготовка»				
Раздел 4 Индивидуально-ориентированная подготовка				
4.1	Комплексная физическая подготовка	4	Комплексы упражнений, объединяющие развитие нескольких физических качеств и моделирующие условия выполнения нормативов комплекса ГТО. Круговая тренировка с использованием упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Выполнение комплексов с индивидуальным подбором количества повторений, продолжительности работы и интервалов отдыха. Комбинированные упражнения и контрольные комплексы. Выполнение отдельных испытаний в последовательности, приближенной к условиям прохождения комплекса ГТО. Формирование способности рационально распределять физические	Знакомятся с особенностями комплексной физической подготовки, её значением для повышения общей физической подготовленности и успешного выполнения нормативных требований комплекса ГТО. Обсуждают взаимосвязь развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей при выполнении различных испытаний комплекса ГТО. Выполняют комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на одновременное развитие нескольких физических качеств. Осваивают выполнение упражнений в форме круговой тренировки, определяют последовательность упражнений, продолжительность работы и интервалы

			усилия в процессе выполнения комплекса упражнений.	отдыха с учётом индивидуального уровня подготовленности. Выполняют комбинированные упражнения, включающие беговые, прыжковые, силовые и координационные действия. Моделируют условия выполнения отдельных испытаний комплекса ГТО, последовательно выполняют несколько упражнений и контролируют рациональное распределение физических усилий. Анализируют собственные результаты при выполнении комплексных заданий, выявляют физические качества, недостаточно обеспечивающие успешное выполнение нормативов. Корректируют содержание тренировочных комплексов с учётом индивидуальных результатов и динамики физической подготовленности. Совершенствуют способность поддерживать необходимый уровень работоспособности при последовательном выполнении различных физических упражнений. Сопоставляют результаты комплексной подготовки с
--	--	--	---	--

				нормативными требованиями комплекса ГТО, определяют направления дальнейшего физического совершенствования.
4.2	Индивидуально - ориентированная подготовка	4	Индивидуализация содержания занятий с учётом состояния здоровья, медицинской группы, возраста, пола, уровня физической подготовленности и индивидуальных результатов обучающихся. Коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от результатов текущего контроля. Подбор дополнительных упражнений для развития недостаточно сформированных физических качеств. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, самостоятельной двигательной активности и участию в выполнении нормативов комплекса ГТО.	Знакомятся с принципами индивидуализации физической подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обсуждают необходимость учёта состояния здоровья, медицинской группы, уровня физической подготовленности, индивидуальных возможностей и личных целей обучающегося при планировании физических нагрузок. Анализируют результаты первоначальной и текущей диагностики физической подготовленности, определяют индивидуальные сильные и недостаточно развитые физические качества. Сопоставляют собственные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО и выявляют испытания, требующие дополнительной подготовки. Подбирают физические упражнения с учётом индивидуальных затруднений и направленности подготовки. Составляют

				индивидуальные комплексы упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Определяют объём, интенсивность и продолжительность физических нагрузок, продолжительность интервалов отдыха. Выполняют индивидуальные тренировочные задания, направленные на повышение результатов в отдельных испытаниях комплекса ГТО. Осуществляют самоконтроль самочувствия и реакции организма на физическую нагрузку. Анализируют эффективность выбранных упражнений и при необходимости корректируют содержание индивидуальной подготовки. Отслеживают динамику собственных результатов, фиксируют достижения и возникающие затруднения. Определяют дальнейшие направления самостоятельной работы, формируют навыки планирования и организации индивидуальной физической подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
--	--	--	--	---

4.3	Контрольно-оценочная деятельность	2	Первичная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся. Определение индивидуальных сильных и недостаточно развитых физических качеств. Сопоставление индивидуальных результатов с нормативными требованиями комплекса ГТО. Промежуточный контроль техники выполнения испытаний и уровня развития физических качеств. Выполнение контрольных упражнений и отдельных нормативов. Анализ динамики индивидуальных результатов. Итоговое контрольное выполнение испытаний комплекса ГТО. Оценка степени готовности обучающихся к выполнению нормативных требований. Анализ индивидуальной динамики физической подготовленности. Определение направлений дальнейшего физического совершенствования.	Знакомятся с назначением и содержанием контроля в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обсуждают значение начальной, промежуточной и итоговой диагностики для определения уровня физической подготовленности и оценки эффективности тренировочного процесса. Выполняют контрольные упражнения и отдельные испытания комплекса ГТО в соответствии с установленными требованиями. Соблюдают последовательность и технику выполнения контрольных заданий, требования безопасности и условия проведения испытаний. Фиксируют результаты выполнения контрольных упражнений, анализируют количественные и качественные показатели. Сопоставляют полученные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО, определяют степень соответствия индивидуальных результатов установленным требованиям. Анализируют динамику результатов начального, промежуточного и итогового
-----	-----------------------------------	---	--	---

				контроля. Выявляют изменения уровня развития отдельных физических качеств, определяют положительную динамику и сохраняющиеся затруднения. Устанавливают причины недостаточной результативности при выполнении отдельных испытаний. Оценивают эффективность используемых способов физической подготовки, определяют необходимость изменения содержания и величины физической нагрузки. На основе результатов контроля корректируют индивидуальные тренировочные задания и определяют дальнейшие направления подготовки. Моделируют условия выполнения нормативов комплекса ГТО, выполняют контрольные комплексы и оценивают степень собственной готовности к официальному выполнению испытаний. Формируют навыки объективной самооценки результатов физической подготовленности и ответственного отношения к процессу физического совершенствования.
Итого		10		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		
---	----	--	--