

56

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 35
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШПК
руководитель ШПК
И.Г. Здитовецкая
Протокол № ___ от « ___ »
_____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Д.Д. Галенко
Приказ № ___ от « ___ »
_____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«Специализированная школа
№35 г.о. Донецк»
В.А. Трифонова
_____ 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»
для обучающихся 10-11 классов

Рабочую программу составил
Блажевский Сергей Анатольевич
учитель физической культуры

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 2024-2025 учебном году осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ОО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) (далее – ФГОС СОО);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372) (далее – ФОП НОО);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ОО);
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО). 2 Документы представлены на сайте «Единое содержание общего образования» в разделе «Нормативные документы» по адресу: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty>

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного среднего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится:

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10-11 КЛАСС

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов разработаны в соответствии с Положением о системе оценок, формах, порядке, периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации и переводе обучающихся (принято на педагогическом совете протокол № 1 от 29.08.2023, приказ № от «29» августа 2024 года

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

Проверка и оценка успеваемости, является важным звеном учебно- воспитательного процесса по физической культуре. Их значимость обусловлена, с одной стороны, повышением активности на уроках, ответственности за освоение разделов школьной программы, а с другой - возможностью анализировать качество учебно - воспитательного процесса, своевременно корректировать содержание материала уроков, менять характер педагогических воздействий. Однако оценка успеваемости несет положительный эффект только в том случае, когда она

объективна и не зависит от поведения ученика или его прилежания. Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы. В них входят требования к технике владения двигательными действиями и требования к физической подготовленности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура 5-7 класс/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я. Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»
- Физическая культура 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура; базовый уровень 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех 5-9 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические материалы по учебному предмету «Физическая культура»: <https://edsoo.ru/mr-obzh>

Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

<https://rutube.ru/channel/36049621/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

Шестая ступень

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	С и
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	

	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	П р
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	49,0	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	14	20	25	14	20	25	

или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	17	25	30	18	25	30
--	----	----	----	----	----	----

Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса	5	5	6	5	5	6

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	[[Участие в соревнованиях]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	[[Участие в соревнованиях]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
13	[[Участие в соревнованиях]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	[[Участие в соревнованиях]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	[[Судейство соревнований]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	[[Судейство соревнований]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	[[Знания о ГТО]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	лежа на полу]]					
26	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
30	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	[[Фестиваль «Мы готовы к ГТО!»]. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	[[Участие в соревнованиях]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	[[Участие в соревнованиях]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	[[Участие в соревнованиях]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	[[Участие в соревнованиях]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	[[Судейство соревнований]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	[[Судейство соревнований]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
17	[[Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине]]					
30	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	[[Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени]]	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34		