



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ЧУКОТСКИЙ ОКРУЖНОЙ ПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»**

РАССМОТРЕНО Руководитель методического объединения естественно-научных дисциплин, ОБЗР и физкультуры Зубанова С.П. Протокол № 5 от «28» мая 2026 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по методической работе Минко Т.В. от «28» мая 2026 г.		УТВЕРЖДЕНО Директор Чукотского окружного профильного лицея Самыгина В.В. Приказ №01-06/351 от «15» июня 2026 г.
---	---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По направлению элективный курс
(указать: учебный предмет; внеурочная деятельность)

Наименование учебного предмета, курса (модуля) «Основы физической подготовки»

Уровень образования среднее общее образование
(начальное общее, основное общее образование, среднее общее)

Классы 10-11 кл. (базовый уровень)

Учителя-составители: Шишов Александр Евгеньевич
Тесленко Евгений Сергеевич
Цыренов Юрий Оторшиевич

Срок реализации программы 2 года (2026-2028 гг.)

1. Пояснительная записка

Настоящая программа элективного курса «Основы физической подготовки» для 10-11 классов **разработана на основе** (нормативные основы):

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2022г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.
- программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
- Учебный план ГАОУ ЧАО «Чукотский окружной профильный лицей».

Цель: развитие и совершенствование основных физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Задачи курса:

- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- развитие основных физических качеств;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформировать устойчивый уровень жизненно важных двигательных умений и навыков, оптимальную степень развития физических качеств;
- научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития личности.

Формы проведения занятий.

Рабочая программа элективного курса «Физическая культура» организуется в **следующих формах:**

- деятельность ученических сообществ,
- индивидуальная, парная и групповая работа переменного состава;
- проектная деятельность;

Рабочая программа элективного курса «Физическая культура» направлена:

- на расширение содержания программ общего образования;
- на реализацию основных направлений региональной образовательной политики;
- на формирование личности ребенка и его физического развития.

Рабочая программа элективного курса «Основы физической подготовки» разработана с учетом **рабочей программы воспитания ГАОУ ЧАО «Чукотский окружной профильный лицей»**. Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности с целью достижения обучающимися личностных результатов образования, определенных ФГОС; реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе. Результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров (направлений), представленных в виде обобщенного портрета выпускника на уровне среднего общего образования и отражены в личностных результатах данной рабочей программы.

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 2 года. На изучение курса в 10-11 классах отводится 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

2. Содержание элективного курса «Основы физической подготовки» для 10-11 классов 10 класс.

Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО»

1. История ФСК ГТО. Возникновение, этапы, возрождение в наши дни.

Содержание программы комплекса. Возрастные ступени комплекса, особенности выполнения упражнений в каждой возрастной группе. Нормативы для V-VI ступеней ГТО.

2. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на организм. Понятие о тренировочном процессе, этапы тренировочного процесса. Понятие о физических качествах, особенности их воспитания в разные возрастные периоды жизни человека. Основные принципы тренировки.

3. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. Понятие о личной и общественной гигиене. Виды и способы закаливания организма. Понятие о режиме дня спортсмена. Правильное питание при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика заболеваний в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Техника выполнения упражнений, включенных в программу ГТО V-VI возрастных ступеней: техника выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладинах, техника выполнения отжиманий, техника выполнения теста на гибкость, техника выполнения упражнения на «пресс», техника выполнения прыжка в длину с места.

5. Правила проведения разминки. Необходимость разминки. Легкоатлетическая разминка. Разминка при занятиях лыжами. Специальные

упражнения в разминке. Понятие о «заминке».

6. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Индивидуальный и массовый старт. Виды лыжных стилей и особенности их судейства на дистанции. Общие правила прохождения дистанции и финиширования.

7. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим видам программы ГТО. Правила соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции. Особенности старта и финиширования. Правила соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Правила соревнований по легкоатлетическим метаниям. Особенности проведения соревнований по кроссу.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Упражнения прикладной направленности:

Стрельба из пневматической винтовки. Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

Бег на лыжах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 25-30 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 3 км (юноши), 2 км (девушки). Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»

11 класс

Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО»

Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Упражнения прикладной направленности:

Стрельба из пневматической винтовки. Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений - сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м).

Бег на лыжах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30-35 мин (юноши), 25-30 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки). Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»

Контрольные испытания и нормативы

№ п/п	Вид контрольного	Бронзовый уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
----------	------------------	----------------------	-----------------------	-----------------

	норматива	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	9/10	0	11/12	0	14/15	0
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	0	11/9	0	13/11	0	19/18
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	27	9	31	11	42	16
3.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, руки к носкам, см	6	7	8	9	13	16
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с прямыми ногами , от уровня скамьи - см	6	7	8	9	13	16
4.	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	195	160	210	170	230	185
5.	Челночный бег 3x10 м, сек	7,9	8,9	7,6	8,7	6,9	7,9
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз в 1 мин.	36	33	40	36	50	44
7.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7	4,7	5,5	4,4	5,0
	Бег на 60 м (с)	8,8	10,5	8,5	10,1	8,0	9,3
	Бег на 100 м (с)	14,6	17,6	14,3	17,2	13,4	16,0
8.	Бег на 2000 м (сек)		12.00		11.20		9.50

	Бег на 3000 м (сек)	15.00		14.30		12.40	
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285	385	300	440	345
10.	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)		19.00		18.00		16.30
	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин, с)	26.30		25.30		23.30	
11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г(м)		13		16		20
	Метание спортивного	27		29		35	
	снаряда весом 700 г(м)						
12.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)		22.00		20.00		17.00
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	30.00		27.30		24.00	
13.	Плавание 50м (с)	1.15	1.28	1.05	1.18	0.50	1.02

*** для 16-17 / 18 лет**

3. Планируемые результаты освоения элективного курса «Основы физической подготовки» (10-11 классы).

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданское воспитание:

- 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 общеобразовательной организации и

детско-юношеских организациях;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

Патриотическое воспитание:

- 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 и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Духовно-нравственное воспитание:

- 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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

Эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и 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.

Физическое воспитание:

- 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;

Трудовое воспитание:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, 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;

Экологическое воспитание:

- 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;

Ценность 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 познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
- убежденность в особой значимости физической культуры для современной цивилизации
- интерес к познанию и исследовательской деятельности;
- готовность и способность к непрерывному образованию и самообразованию, к активному получению новых знаний по физической культуре в соответствии с жизненными потребностями;
- интерес к особенностям труда в различных сферах профессиональной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными познавательными, коммуникативными и регулятивными действиями.

Овладение **универсальными учебными познавательными** действиями:

а) базовые логические действия:

- 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;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами 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;
 - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
 - 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 предметных областей;
 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
 - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- 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;

б) совместная деятельность:

- 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 своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- 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;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- г) принятие себя и других людей:**
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
 - признавать свое право и право других людей на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты освоения элективного курса
«Основы физической подготовки» (10-11 классы)

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- _ Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- _ Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- _ Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- _ Знать технику выполнения метания мяча;
- _ Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- _ Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- _ Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- _ Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- _ Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- _ В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- _ Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- _ Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- _ Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Тематическое планирование (10 класс)

Общее кол-во часов		Раздел/тема урока	Кол-во часов		Электронный ресурс
В неделю	Год		Всего	К/р	
1	34	Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО»	4		
		Комплекс ГТО в образовательной организации	1		Документы ВФСК ГТО (gto.ru) Презентация ГТО (Готов к Труд и Обороне) скачать (uchitelya.com)

		Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью	1		Инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры (infourok.ru)
		Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	1		Методическое пособие "Самостоятельные занятия физическими упражнениями" (multiurok.ru)
		Правила проведения разминки. Необходимость разминки. Специальные упражнения в разминке. Понятие о «заминке».	1		Методическая разработка "Важная роль разминки для занятий физической культурой и спортом" (infourok.ru)
		Раздел 2. Физическое совершенствование	30		
		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	4		Метод разработ-СОРОКИНА-ЕВ.pdf (sportvz.ru)
		Упражнения для развития выносливости	4		Комплекс упражнений для развития выносливости (infourok.ru) Упражнения на выносливость: комплекс для развития общей и силовой (ria.ru)
		Упражнения для развития силы	4		Комплекс упражнений на развитие силы (multiurok.ru)
		Бег на лыжах.	3		Лыжная подготовка: основные ходы. Техника передвижения на лыжах. Подъёмы, торможения, повороты (полный урок). Видеоурок.
		Упражнения для развития координационных способностей	4		Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации Обучонок (obuchonok.ru)
		Упражнения для развития гибкости	4		Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов (infourok.ru)
		Стрельба из пневматической винтовки.	3		Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)

		Контрольные испытания	4		ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО (gto.ru)
		ИТОГО:	34		

Тематическое планирование (11 класс)

Общее кол-во часов		Раздел/тема урока	Кол-во часов		Электронный ресурс
В неделю	Год		Всего	К/р	
1	34	Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО»	2		
		Комплекс ГТО в образовательной организации	1		Презентация на тему «Внедрение комплекса ГТО на уроках физической культуры» (xn--j1ahfl.xn--p1ai)
		Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью	1		Инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры (infourok.ru)
		Раздел 2. Физическое совершенствование	32		
		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	4		Метод разработ- СОРОКИНА-ЕВ.pdf (sportvz.ru)
		Упражнения для развития выносливости	5		Комплекс упражнений для развития выносливости (infourok.ru) Упражнения на выносливость: комплекс для развития общей и силовой (ria.ru)
		Упражнения для развития силы	4		Комплекс упражнений на развитие силы (multiurok.ru)
		Бег на лыжах.	3		Лыжная подготовка: основные ходы. Техника передвижения на лыжах. Подъёмы, торможения, повороты (полный урок). Видеоурок.
		Упражнения для развития координационных способностей	5		Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации Обучонок (obuchonok.ru)

		Упражнения для развития гибкости	4		Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов (infourok.ru)
		Стрельба из пневматической винтовки.	3		Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)
		Контрольные испытания	4		ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО (gto.ru)
		ИТОГО:	34		