

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Готов к труду и обороне (ГТО)»

(среднее общее образование)

10-11 классы

1. Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Срок реализации – 2 года (68 часов)

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности

10 класс

Обязательная часть

Легкая атлетика

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчленённо-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные элементы техники спринтерского бега: постановка стартовых колодок, низкий старт, стартовый разгон, переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег на 30 метров из разных исходных положений. Бег на результат на 30 м, 60 м. Основные элементы техники бега на средние дистанции: высокий старт, переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по виражу. Кроссовый бег. Повторные пробежки на отрезках от 100 до 300 м. Ускорение на отрезке 40–60 м с последующим бегом по инерции. Бег на результат на 2 км.

Общая физическая подготовка:

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству и своему народу. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на брусьях. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Лазание по канату. Основные элементы техники рывка гири: движения, выполняемые ногами; движения, выполняемые руками; движения туловища, дыхание, согласованность движений. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.

Вариативная часть

Легкая атлетика

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности:

Челночный бег 3x10 м: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Основные элементы техники челночного бега: высокий старт, бег по дистанции, торможение, поворот. Челночный бег 3x10 м на результат.

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники прыжка в длину с разбега: подготовка, разбег, отталкивание, полет и приземление. Основные элементы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами: подготовка, отталкивание, полет, приземление. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, 360° с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11 разбега. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.

Метание спортивного снаряда: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники метания спортивного снаряда: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, скачкообразный разбег, финальное усилие. Броски спортивного снаряда снизу вперед-вверх, через голову назад, двумя руками из-за головы вперед. Толчки спортивного снаряда двумя руками от груди из исходного положения ноги врозь и из исходного положения левая нога впереди, правая сзади. Упражнение «мах-скачок». Имитация отдельных фаз техники. Метание спортивного снаряда на заданное расстояние, на дальность.

Лыжная подготовка

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гон-

ках. Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъемов препятствий. Игры и эстафеты. Виды и техника кроссового бега. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.

Плавание

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Биомеханические особенности техники плавания. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и на воде. Основные элементы техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, старты, повороты. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты на воде. Плавание 50 м на результат.

Туризм

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности. Должности в туристской группе. Питание в туристском походе. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила движения в походе. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка. Организация туристского быта. Родной край, его природные особенности. Изучение района путешествия. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование без компаса. Компас. Работа с компасом. Работа

с картой. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Понятие о рельефе. Рельеф на карте. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км).

Общая физическая подготовка (поднимание туловища из положения лежа на спине)

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Гимнастические упражнения на пресс с отягощением и без отягощения. Гимнастические упражнения на мышцы брюшного пресса с предметами и без предметов. Упражнения на мышцы брюшного пресса в тренажерном зале. Легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.

Стрелковый спорт

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Классификация и конструктивные характеристики винтовок. Внутренняя и внешняя баллистика. Виды изготовления для стрельбы из винтовок. Изготовка для стрельбы сидя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Прицеливание с диоптрическим прицелом. Прицеливание с оптическим прицелом. Упражнения «стандарт». Стрельба стоя по мишеням. Стрельба из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку на результат.

Самозащита без оружия

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств. Учебная схватка на результат.

11 класс

Легкая атлетика

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника бега по прямой с максимальной скоростью. Техника финиширования. Повторный бег с низкого старта на 30 м. Бег с постепенным наращиванием скорости (ускорением); подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Бег на результат на 60 м и 100 м. Кроссовый бег. Бег с переменной скоростью на дистанцию до 400 м. Повторный бег с высокого старта на 40–80 м. Ускорение на отрезке 80–120 м с расслаблением (свободный бег) в середине дистанции (10–15 м). Бег на результат на 3 км.

Общая физическая подготовка

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Вредные привычки (курение, алкоголизм, употребление наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи). Гимнастические силовые упражнения (висы, подтягивания, отжимания). Силовые упражнения на тренажерах. Имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и гирями соревновательного веса. Соревнования: «Кто быстрее поднимет 10 раз гири в рывке», «Кто дольше продержит гири (гирю) вверх» и т.д. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Рывок гири 16 кг на результат.

Вариативная часть

Легкая атлетика

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности:

Челночный бег 3x10 м: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Стартовое ускорение. Семенящий и стопорящий шаг. Поворот на 180°. Челночный бег 3x10 м на результат.

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Прыжки через препятствия; через набивные мячи, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоскоки на правой и левой ноге (от 3 до 6 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Тройной и шестерной прыжок с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11, 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.

Метание спортивного снаряда: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники метания спортивного снаряда: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, скачкообразный разбег, финальное усилие. Метание спортивного снаряда из различных исходных положений, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель. Упражнение «мах-скачок». Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) и весом 500 г (девушки) на результат.

Лыжная подготовка

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Переход с хода на ход зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение лидирование, обгон, финиширование и др. Игры и эстафеты. Виды и техника кроссового бега

по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.

Плавание

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Основные элементы техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, старты, повороты. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и на воде. Элементы и игра в водное поло. Плавание 50 м на результат.

Туризм

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности. Техника безопасности при проведении походов. Подготовка к походу, путешествию, сборам, соревнованиям в полевых условиях. Преодоление препятствий. Основы работы с веревкой. Работа с картой и компасом в походе. Различные виды карт. Рельеф на карте. Горный рельеф. Туристские возможности родного края, экскур-

сионные объекты. Изучение района путешествия. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км).

Общая физическая подготовка (поднимание туловища из положения лежа на спине)

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Гимнастические упражнения на пресс с отягощением и без отягощения. Гимнастические упражнения на мышцы брюшного пресса с предметами и без предметов. Упражнения на мышцы брюшного пресса в тренажерном зале. Легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.

Самозащита без оружия

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры с элементами единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка на результат.

Стрелковый спорт

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обу-

чения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Классификация и конструктивные характеристики винтовок. Внутренняя и внешняя баллистика. Виды изготовления для стрельбы из винтовок. Изготовка для стрельбы стоя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Прицеливание с диоптрическим прицелом. Прицеливание с оптическим прицелом. Упражнения «стандарт». Стрельба стоя по мишеням. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку на результат.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Знаниевый, мотивационный и деятельностный компоненты личностных результатов обучающихся с 10(го) по 11 (й) классы.

1.1. Личностные планируемые результаты

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	<p><i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i></p> <p>Знаниевый компонент: – наличие комплекса знаний об истории России, её многонационального народа, о месте и роли родного края в становлении Российского государства</p>	<p><i>Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по истории Отечества и актуальным проблемам России 	<ul style="list-style-type: none"> – наличие системных исторических знаний, понимание места и роли России, её многонационального народа в мировой истории, в многообразном, быстро меняющемся глобальном мире, вклада родного края в решение важнейших проблем государства <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её мно-

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
			<p>гонационального народа в мировой истории, вклада родного края в решение важнейших проблем государства</p>
	<p><i>Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; – обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие мотивации в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление ценностного отношения к службе в армии 	<p><i>Готовность к служению Отечеству, его защите</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; – обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устойчивая потребность в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте; – личная внутренняя мотивация в час «Ч» встать на защиту Отечества <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – системное проявление ценностного отношения к службе в армии; – пропаганда и распро- 	

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
2	Смыслообразование	<p><i>Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с собственными жизненными ценностями и идеалами</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание приёмов работы над собой; – владение целеполаганием <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – желание работать над своими личностными качествами, расти в личностном плане <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию; – демонстрация умений рефлексии в процессе личностного роста 	<p><i>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; – владение навыками развития силы воли и самоконтроля <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в физической и эмоциональных сфере <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация постоянной добровольной работы над собой;

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
			– проявление сформированных умений противостоять слабостям, лени, привычкам
		<p><i>Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание важности здорового образа жизни для своего будущего; – знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентация на здоровый образ жизни; – установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение противостоять негативным воздействиям окружающей социальной среды; 	<p><i>Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание способов физического самосовершенствования; – понимание последствий употребления психоактивных веществ <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни; – установка на неприятие вредных привычек <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – направленность дея-

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p>– занятия спортивно-оздоровительной деятельностью вне образовательной организации</p>	<p>тельности на поддержание здорового образа жизни (занятие спортом, правильное питание и т.д.);</p> <p>– пропаганда здорового образа жизни и профилактики вредных привычек в референтной группе</p>
<p><i>Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– мотивация к сохранению собственному психофизического здоровья</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– деятельность, направленная на сохранение собственного психологического и физического здоровья</p>	<p><i>Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание различных способов, форм и вариантов самообразования;</p> <p>– понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– интерес к саморазвитию в различных аспектах</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– проявление познавательной активности на уроках, направленность на до-</p>		

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
			стижение хороших и высоких образовательных результатов
3	Нравственно-этическая ориентация	<p><i>Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах (добро, зло, любовь, справедливость, долг, ответственность, совесть, стыд и т. д.); – наличие знаний о базовых национальных ценностях (патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, труд) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интериоризация моральных норм и ценностей с учетом имеющегося жизненного опыта, личностных установок, положительных нравственных образцов; – наличие внутреннего побуждения к нравственному поступку <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация нрав- 	<p><i>Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах и общечеловеческих ценностях их значении в жизни отдельной личности и общества <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществление любой деятельности с ориентацией на моральные нормы и общечеловеческие ценности при устойчивом внутреннем побуждении к нравственному поступку <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе, осуждение и неприятие деструктивного и безнравственного поведения

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p>ответственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе</p> <p><i>Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие элементарных знаний об эстетике, основных формах представления результатов физкультурно-спортивной деятельности <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стремление к эстетике в представлении результатов физкультурно-спортивной деятельности 	<p><i>Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний об основных эстетических категориях: категории эстетической деятельности, категории общественной жизни, категории спорта <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление сформированного эстетического вкуса в быту, спорте, общественных отношениях

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
Целеполагание	<p>Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута</p> <p>Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>	<p>Воспитывающая ситуация</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Беседа</p>
Планирование	<p>Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p>Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p>Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p>Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p>Проектирование</p> <p>физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Кейс-метод</p>
Прогнозирование	<p>Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p>Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>	<p>Кейс-метод</p> <p>Беседа</p>
Оценка	Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Тестовые испытания с последующей самооценкой
Познавательные универсальные учебные действия		

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Познавательные компетенции	<p>Владеть навыками разрешения проблем</p> <p>Способность и готовность к самостоятельно-му поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>	<p>Анализ проблемных ситуаций</p> <p>Кейс-метод</p>
Коммуникативные универсальные учебные действия		
Сотрудничество	<p>Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p>Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p>Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p>Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p>При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p>Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p>Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодей-</p>	<p>Проблемные беседы</p> <p>Коммуникативные практики</p> <p>Игры</p> <p>Групповые тренировки</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	ствовать в процессе совместной деятельности	

4. Тематическое планирование

10-11 класс (34/34/68 ч.)

Тема	Количество часов
Обязательная часть	14
Легкая атлетика	7
Бег на 30 м или бег на 60 м или бег на 100 м	4
Бег на 2000 м или бег на 3000 м	3
Общая физическая подготовка	7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) или Рывок гири 16 кг (юноши) или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3
Вариативная часть	20
Легкая атлетика	7
Челночный бег 3х10 м	2
Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) или метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки)	2
Лыжный спорт	4
Бег на лыжах на 5 км (юноши) или бег на лыжах на 3 км (девушки) или Бег по пересеченной местности на 5 км (юноши) или бег по пересеченной местности на 3 км (девушки)	
Плавание на 50 м	3

Стрелковый спорт Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку, дистанция 10м: из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия	4
Самозащита без оружия	1
Туризм	2
Итого	34/68