

Выписка из рабочей программы
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 – 11 классов

Развивающая направленность, рабочей программы для обучающихся в 10-11 классах, определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, учащиеся изучает, историю и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Ученики, проходят, основы самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» рабочей программы, включает в себя: Техническую и специальную физическую подготовку по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

К концу обучения *в 10 и 11 классе* должны, продемонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование:**Часы, выделенные в рамках урочной деятельности для подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.****Начальная школа:****ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16		16	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
4.2	Базовая физическая подготовка	18		18	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16		16	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
4.2	Базовая физическая подготовка	18		18	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого		34			