



Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
Интеллект Академия  
(АНОО «Интеллект Академия»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»**  
для обучающихся 10-11 классов

Новокузнецк, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель программы:** – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. Задачи внеурочной деятельности

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

| №<br>п/п                       | Виды испытаний (тесты)                                   | Возраст 16-17 лет |       |       |         |       |      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|---------|-------|------|
|                                |                                                          | Юноши             |       |       | Девушки |       |      |
|                                |                                                          | БЗ                | СЗ    | ЗЗ    | БЗ      | СЗ    | ЗЗ   |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                          |                   |       |       |         |       |      |
| 1.                             | Бег на 100 м (сек.)                                      | 14,6              | 14,3  | 13,8  | 18,0    | 17,6  | 16,3 |
| 2.                             | Бег на 2 км (мин., сек.)                                 | 9.20              | 8.50  | 7.50  | 11.50   | 11.20 | 9.50 |
|                                | или на 3 км (мин., сек.)                                 | 15.10             | 14.40 | 13.10 | -       | -     | -    |
| 3.                             | Прыжок в длину с разбега (см)                            | 360               | 380   | 440   | 310     | 320   | 360  |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)     | 200               | 210   | 230   | 160     | 170   | 185  |
| 4.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8                 | 10    | 13    |         |       |      |
|                                | или рывок гири (кол-во раз)                              | 15                | 25    | 35    |         |       |      |

[illegible]

**\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

| № п/п | Наименование разделов                                        | Количество часов | Электронные(цифровые)образовательные ресурсы                                                                                                                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Теоретическая подготовка                                     | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2     | Бег на короткие дистанции                                    | 5                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 3     | Бег на длинные дистанции                                     | 5                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 4     | Прыжок в длину с разбега (м) или прыжок в длину с места (см) | 5                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|       |                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | Метание мяча<br>150 г (м)                                                          | 6  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 6     | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине<br>(раз) или на<br>нижней<br>перекладине | 2  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 7     | Наклон вперед<br>с прямыми<br>ногами                                               | 3  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 8     | Лыжные гонки<br>2 км (мин,с)                                                       | 6  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 9     | Контрольные<br>испытания                                                           | 1  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| Итого |                                                                                    | 34 |                                                                                                                                                                                                              |

# 11 класс

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование<br/>разделов</i>                                                   | <i>Количество<br/>часов</i> | <i>Электронные(цифровые)образовательные<br/>ресурсы</i>                                                                                                                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Теоретическая<br>подготовка                                                        | 1                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2            | Бег на короткие<br>дистанции                                                       | 5                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 3            | Бег на длинные<br>дистанции                                                        | 5                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 4            | Прыжок в<br>длину с разбега<br>(м) или прыжок<br>в длину с места<br>(см)           | 5                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 5            | Метание мяча<br>150 г (м)                                                          | 6                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 6            | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине<br>(раз) или на<br>нижней<br>перекладине | 2                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 7            | Наклон вперед<br>с прямыми<br>ногами                                               | 3                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 8            | Лыжные гонки<br>2 км (мин,с)                                                       | 6                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 9            | Контрольные<br>испытания                                                           | 1                           | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| Итого        |                                                                                    | 34                          |                                                                                                                                                                                                              |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс

| № п/п | Тема                                                                    | Количество часов | Электронные(цифровые)образовательные ресурсы                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.                       | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2     | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.                      | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3     | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.        | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4     | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием                                   | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5     | Бег на результат. Сдача контрольного норматива.                         | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 6     | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 7     | Бег на 30-60м в сочетании с дыханием                                    | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 8     | Интервальная тренировка - чередование скорости бега.                    | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 9     | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.                      | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 10    | Бег на короткие дистанции на результат.                                 | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 11    | Обучение финальному усилию в метании с места.                           | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 12    | Обучение разбегу в метании малого мяча.                                 | 1                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель.                                             | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель.                                               | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 15 | Метание в полной координации на дальность.                                           | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 16 | Сдача контрольного норматива.                                                        | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 17 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах                                      | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 18 | Работа попеременным ходом с палками                                                  | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 19 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.       | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 20 | Работа рук и ног коньковым ходом                                                     | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 21 | Коньковый ход с палками по учебному кругу.                                           | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 22 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 23 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.             | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на                                              | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|    |                                                                                                |   |                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | месте и с продвижением.                                                                        |   |                                                                                                                                                        |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту.                                                        | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной.                                                           | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат.                                                           | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.                                            | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением.                                                 | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.                             | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.                          | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах.                                                   | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 34 | Контрольные нормативы по ГТО.                                                                  | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 10 – 11 классы : учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019.

Физическая культура. 10 – 11 классы : учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2019

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 10 – 11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2017

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10 – 11 классы / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2024

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Инфоурок, Библиотека ЦОК, Яндекс Учебник, РЭШ, [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  
<https://uchi.ru/> <https://www.gto.ru/>