«РАССМОТРЕНО»
на заседании методического объединения
руководитель МО _____ Лузан Л.Ф.
от «02» февраля 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
_____ Е.Н. Павлова
от «02» февраля 2016 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
решением педагогического совета
от «02» февраля 2016 г.

Приложение №2 к рабочей программе
среднего общего образования
учебного предмета « Физическая культура»
МАОУ «Экономическая гимназия»
для учащихся 10-11-х классов

На основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультуро – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014г. №575, приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2015г №1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Включить в рабочую программу по физической культуре для 10-11 класса:

- в блок **«Физическое совершенствование»** тестовые выполнения нормативов комплекса ГТО;
- в блок **«Общеразвивающие упражнения»** тренировочные упражнения для выполнения нормативов ГТО;
-в теоретический блок «**Знания о физической культуре»** следующие темы:

1. Что такое ГТО?
2.Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
3.Становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
4.Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
5. Перечень обязательных видов испытаний ВФСК ГТО и по выбору.
6. Рекомендации по еженедельной физической нагрузке. Комплексы упражнений и заданий.

Внести корректировку в уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет в соответствии с комплексом ГТО.

Бег 100м, подтягивание на высокой перекладине, кроссовый бег, упражнения на гибкость, прыжки в длину с места, стрельба, плаванье, лыжи.

Внести корректировку в основное содержание теоретической части программы

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов	№ урока
1.	Знания о физической культуре	2	54,55 61,62
А	Комплекс ГТО как система оценки индивидуального развития учащихся	0,5	54
Б	Влияние регулярных занятий для достижения высоких результатов при сдаче ГТО	0,5	55
В	ГТО как средство подготовки к профессиональной деятельности учащихся	0,5	61
Г	Виды по выбору при сдаче комплекса ГТО	0,5	62

Темы рефератов

1. Цели и задачи комплекса ГТО в системе среднего (полного) общего образования.
2. Самоконтроль учащихся при подготовке к сдаче комплекса ГТО.
3. Формирование здорового образа жизни в процессе сдачи норм ГТО.
4. Физиологическая характеристика состояния организма при выполнении норм ГТО по легкой атлетике.