

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6751256)

"Секция ГТО"

для обучающихся 10-11 классов

Новосибирск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Секция ГТО» (далее соответственно – программа курса) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса, характеристику психологических предпосылок к ее изучению обучающимися, а также подходы к отбору содержания, определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне среднего общего образования. Планируемые результаты освоения программы по курсу включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне среднего общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СЕКЦИЯ ГТО"

Программа по курсу на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по курсу для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по курсу учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособно подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по курсу нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества,

условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа по курсу сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СЕКЦИЯ ГТО"

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основными направлениям. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, 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». Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивной и

прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СЕКЦИЯ ГТО" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Центральной идеей конструирования программы по курсу и ее планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), способом самостоятельной деятельности и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Внеурочная деятельность «Секция ГТО» реализуется в рамках внеурочной деятельности – 1 час в неделю (п.27.12 Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 г. Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СЕКЦИЯ ГТО":

- **Теоретические занятия:** школьники знакомятся с основными направлениями развития физической культуры в обществе, их целями, задачами и формами организации. Также они узнают о здоровом образе жизни, видах обязательных испытаний комплекса ГТО, правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причинах травматизма.

- **Практические занятия:** на них ученики выполняют упражнения на развитие максимальной скорости бега, двигательной реакции и стартовой скорости. Также они осваивают технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.

- **Соревнования:** их проводят для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся.

- **Участие в мероприятиях:** школьники могут принимать участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и других мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СЕКЦИЯ ГТО"

10 - 11 КЛАССЫ

Содержание курса внеурочной деятельности «Секция ГТО» состоит из двух разделов: **«Теория ВФСК «ГТО»»** и **«Физическое совершенствование»**.

Теория ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 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.

Быстрота как двигательное качество — это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются

повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнения для развития быстроты: - Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), 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 подъемов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лежа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг. Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе;
- легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная

сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени;

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия;

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

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 вперед в положении сидя, с помощью партнера, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 - 11 КЛАССЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств, показателями развития физического качества - быстрота.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний. Теория.	1	История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой.	Теоретическая часть.	https://www.gto.ru/
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	Выносливость.	https://www.gto.ru/
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	Выносливость.	https://www.gto.ru/
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	Выносливость.	https://www.gto.ru/

5	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	Выносливость.	https://www.gto.ru/
6	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Бег 2000м, 3000м.	Выносливость.	https://www.gto.ru/
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
8	Бег на 30-60-100 м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
9	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
10	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30, 60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
11	Бег на короткие дистанции на результат.	1	6 ступень - бег 60м (с), 30м(с). Челночный бег 3х30м.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
12	Обучение финальному усилию в метании с	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/

	места.		броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
15	Метание в полной координации на дальность.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
16	Сдача контрольного норматива.	1	Метание мяча 150г на результат.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
18	Работа попеременным ходом с палками.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	Прохождение дистанции в полной координации.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
20	Работа рук и ног коньковым ходом.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/

			круге в подъем и по ровной местности.		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.	1	Прохождение дистанции в полной координации.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
23	Прыжки с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	Скоростно-силовые возможности.	https://www.gto.ru/
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	Скоростно-силовые возможности.	https://www.gto.ru/
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями.	Скоростно-силовые возможности.	https://www.gto.ru/
26	Прыжок в длину одинарный,	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	Скоростно-силовые	https://www.gto.ru/

	тройной.			возможности.	
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжки с места на результат.	Скоростно-силовые возможности.	https://www.gto.ru/
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	Гибкость.	https://www.gto.ru/
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	Гибкость.	https://www.gto.ru/
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей).	Гибкость.	https://www.gto.ru/
31	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	Гибкость.	https://www.gto.ru/
32	Упражнения на	1	Упражнения на подтягивание с	Сила	https://www.gto.ru/

	развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		использованием турника. на гимнастической стенке. Упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
33	Упражнения на развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Упражнения на подтягивание с использованием турника. на гимнастической стенке. Упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Сила.	https://www.gto.ru/
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольных нормативов.	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний. Теория.	1	История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время	Теоретическая часть.	https://www.gto.ru/

			занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой.		
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	Выносливость.	https://www.gto.ru/
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	Выносливость.	https://www.gto.ru/
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	Выносливость.	https://www.gto.ru/
5	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	Выносливость.	https://www.gto.ru/
6	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Бег 2000м, 3000м.	Выносливость.	https://www.gto.ru/
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
8	Бег на 30-60-100 м в сочетании с	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/

	дыханием.		скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.		
9	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
10	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30, 60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
11	Бег на короткие дистанции на результат.	1	6 ступень - бег 60м (с), 30м(с). Челночный бег 3х30м.	Скоростные возможности.	https://www.gto.ru/
12	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
15	Метание в полной координации на дальность.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
16	Сдача контрольного	1	Метание мяча 150г на результат.	Прикладные	https://www.gto.ru/

	норматива.			навыки.	
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
18	Работа попеременным ходом с палками.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	Прохождение дистанции в полной координации.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
20	Работа рук и ног коньковым ходом.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.	1	Прохождение дистанции в полной координации.	Прикладные навыки.	https://www.gto.ru/
23	Прыжки с продвижением	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные	Скоростно-силовые	https://www.gto.ru/

	вперед, с доставанием предметов.		прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	возможности.	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	Скоростно-силовые возможности.	https://www.gto.ru/
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями.	Скоростно-силовые возможности.	https://www.gto.ru/
26	Прыжок в длину одинарный, тройной.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	Скоростно-силовые возможности.	https://www.gto.ru/
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжки с места на результат.	Скоростно-силовые возможности.	https://www.gto.ru/
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	Гибкость.	https://www.gto.ru/
29	Упражнения на развитие гибкости с	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и	Гибкость.	https://www.gto.ru/

	отягощением.		повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей).	Гибкость.	https://www.gto.ru/
31	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	Гибкость.	https://www.gto.ru/
32	Упражнения на развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Упражнения на подтягивание с использованием турника. на гимнастической стенке. Упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Сила.	https://www.gto.ru/
33	Упражнения на развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Упражнения на подтягивание с использованием турника. на гимнастической стенке. Упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Сила.	https://www.gto.ru/
34	Контрольные	1	Сдача контрольных нормативов.	Сдача	https://www.gto.ru/

	нормативы по ГТО.			контрольных нормативов.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Контрольн ые работы
1	Основы знаний. Теория.	1	
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	
5	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	
6	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	
8	Бег на 30-60-100 м в сочетании с дыханием.	1	
9	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	
10	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30, 60м.	1	
11	Бег на короткие дистанции на результат.	1	
12	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	
15	Метание в полной координации на дальность.	1	
16	Сдача контрольного норматива.	1	1
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	
18	Работа попеременным ходом с палками.	1	
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	
20	Работа рук и ног коньковым ходом.	1	
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.	1	
23	Прыжки с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	

25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	
26	Прыжок в длину одинарный, тройной.	1	
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
31	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	
32	Упражнения на развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
33	Упражнения на развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
4	Контрольные нормативы по ГТО.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Контрольн ые работы
1	Основы знаний. Теория.	1	
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	
5	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	
6	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	
8	Бег на 30-60-100 м в сочетании с дыханием.	1	
9	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	
10	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30, 60м.	1	
11	Бег на короткие дистанции на результат.	1	
12	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	
15	Метание в полной координации на дальность.	1	
16	Сдача контрольного норматива.	1	1
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	
18	Работа попеременным ходом с палками.	1	
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	
20	Работа рук и ног коньковым ходом.	1	
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.	1	
23	Прыжки с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	
26	Прыжок в длину одинарный, тройной.	1	

27	Прыжок в длину с места на результат.	1	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
31	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	
32	Упражнения на развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
33	Упражнения на развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3