

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Администрация Одинцовского городского округа
МБОУ Одинцовская лингвистическая гимназия

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Процюк Н.П.
Протокол заседания
кафедры № _____
от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ГТО

для обучающихся 10-11 классов

Данные электронной подписи
Владелец: Кобзенко Ирина Константиновна Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОДИНЦОВСКАЯ
ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ 281100405009

Данные сертификата
Серийный номер:
008C E0FE 4362 1BF0 FBB9 8B84 32BA B9AB 7C
Срок действия: 20.08.2025 - 13.11.2026

Одинцово 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 10-11 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** РПВД «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

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 все чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности**

РПВД «ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 45 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В конце 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием учебного года проводится итоговый контроль в форме «День здоровья». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО (г. Одинцово) для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную 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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание РПВД «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование».

10-11 класс

Основы знаний

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 (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО.

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Прыжки через скакалку.

Лыжи Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры «Аист»,

Спортивные игры (на развитие скорости, быстроты и гибкости).

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки),

поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд.

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную 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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 КЛАСС

№	Наименование раздела	10-11 кл.	Количество часов		Виды деятельности
			Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	13	1	12	спортивно – оздоровительная
2	Гимнастика	7	1	6	спортивно – оздоровительная
3	Лыжная подготовка	7	1	6	спортивно – оздоровительная
4	Прыжки	4		4	игровая
5	Спортивный праздник	3		3	спортивно- оздоровительная
	ИТОГО:	34	3	31	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Тема 1 Легкая атлетика				
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО».	1	«История создания ГТО. Ступени современного ГТО».	Рассматривают историю создания ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2	Развитие двигательных качеств (бег, метание).	1	Развитие двигательных качеств.	Применяют двигательные качества.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением.	1	Развитие двигательных качеств.	Применяют двигательные качества.	https://resh.edu.ru/subject/9/5

4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5 км. Высокий старт. 5-10 м.	1	Развитие двигательных качеств.	Применяют двигательные качества.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1	Развитие двигательных качеств.	Применяют двигательные качества.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150 гр. на дальность.	1	Развитие двигательных качеств.	Применяют двигательные качества.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	Спортивный праздник.	Взаимодействуют во время проведения спортивного праздника.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
10	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические упражнения) Перекаты и кувырки вперед.	1	Перекаты и кувырки вперед.	Соблюдают правила ТБ при проведении занятий по гимнастике.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Применяют акробатические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.	1	Кувырки назад в группировке.	Применяют акробатические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
13	Гимнастика развитие	1	Прыжки через	Соблюдают правила	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку.		скакалку.	выполнения прыжков через скакалку.	u/subject/9/5
	Тема 2 Гимнастика				
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Применяют правила наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
15	Текущий контроль	1	Текущий контроль.	Текущий контроль.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
16	Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта Олимпийских игр.	1	Этапы развития комплекса ГТО.	Рассматривают зимние виды спорта.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
17	Охрана труда на занятиях на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1	Передвижение на лыжах.	Применяют правила передвижения скользящим шагом (без палок).	https://resh.edu.ru/subject/9/5
18	Передвижение скользящим шагом (без палок).	1	Передвижение скользящим шагом (без палок).	Применяют правила передвижения скользящим шагом (без палок).	https://resh.edu.ru/subject/9/5
19	Попеременный двухшажный ход. Игра «Самокат»	1	Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают правила подъемов и спусков.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
20	Подъемы и спуски с небольшого склона.	1	Подъемы и спуски с небольшого склона.	Соблюдают правила подъемов и спусков.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
	Тема 3 Лыжная подготовка				
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	Одновременный одношажный и бесшажный ход.	Применяют правила передвижения одновременным одношажным и бесшажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
22	Одновременный двухшажный ход.	1	Одновременный	Одновременный одношажный и	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	Дистанция 2 км.		двухшажный ход.	бесшажный ход.	
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1	Бег на лыжах на отрезках.	Соблюдают правила бега на лыжах на отрезках.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Применяют правильность выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
25	Правила выполнения упражнений. Наклоны вперед из положения стоя.	1	Наклоны вперед из положения стоя.	Применяют правильность выполнения наклонов вперед из положения стоя.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине.(на время)	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Применяют правильность выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
27	Охрана труда по легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	1	Прыжки в длину с разбега.	Применяют правильность выполнения прыжков в длину с разбега.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Тема 4 Прыжки					
28	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	1	Прыжки.	Применяют правильность выполнения прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1	Прыжки.	Применяют правильность выполнения прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	1	Специальные прыжковые упражнения.	Применяют правильность выполнения прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/9/5

31	Прыжки в длину с места.	1	Прыжки в длину с места.	Применяют правильность выполнения прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Тема 5 Спортивный праздник					
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Взаимодействуют при проведении спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Взаимодействуют при проведении спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
34	Спортивный праздник «День здоровья»	1	Спортивный праздник «День здоровья»	Взаимодействуют при проведении спортивного праздника.	https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО».	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
2	Развитие двигательных качеств (бег, метание). (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
3	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр. на дальность. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО» (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/

10	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические упражнения) Перекаты и кувырки вперед. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувыркиназад в группировке. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
13	Гимнастика развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку.	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
15	Текущий контроль (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
16	Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта Олимпийских игр. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
17	Охрана труда на занятиях на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
18	Передвижение скользящим шагом (без палок). (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
19	Попеременный двухшажный ход. Игра «Самокат» (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
20	Подъемы и спуски с небольшого склона.	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/

	(самоизучение)				
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
25	Правила выполнения упражнений. Наклоны вперед из положения стоя.	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине.(на время) (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
27	Охрана труда по легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
28	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способомс индивидуальным подбором разбега.	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/

30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
31	Прыжки в длину с места. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. (самоизучение)	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
34	Спортивный праздник «День здоровья»	1	0	0	https://giseo.rkomi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
Измерительные приборы:			
	Компрессор для накачивания мячей	1	1
	Секундомер	1	-
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Скамейка гимнастическая	1	-
	Маты гимнастические	2	-
	Мяч малый 150 г	5	-
	Мяч теннисный	10	-
	Скакалка гимнастическая	5	-
	Палка гимнастическая	5	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-
	Номера нагрудные	5	-
	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
	Лыжные ботинки	20	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	10	-
	Фишки	10	-
	Флажки стартовые	2	-
Цифровые ресурсы:			

	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		

КОНТРОЛЬНО –ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ для проведения промежуточной аттестации Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Промежуточная аттестация проводится в форме спортивного праздника «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» Для фиксации результатов по тестированию к проведению праздника

привлек

аются классные руководители 10-11 классов.

Тестирование проходит по следующим испытаниям:

1. Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять

выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола

пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук,

фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности.3.Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека

5. Скоростно-силовые возможности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

7. Выносливость.

Бег на 3000 м- 10-11классы

Бег на 2000 д- 10-11классы