

**Рассмотрено**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/И.В. Рубина/

ФИО

Протокол № 1

от «28»\_\_08\_\_2023г.

**Согласовано**

Заместитель директора

лицея №15

\_\_\_\_\_/М.В. Сыстарова/

ФИО

«28»\_\_08\_\_2023\_г.

**Утверждаю**

Директор лицея № 15

\_\_\_\_\_/Л.П.Иванюженко/

ФИО

Приказ № 245

от «28»\_\_08\_\_2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Учебного курса «Подготовка к ГТО»**

для учащихся 10-11 классов

Составители:

М.М. Рахманова,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная

категория; Г.В. Чарухин,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная

категория.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_1\_\_

от «\_28\_»\_\_08\_\_2023\_г.

2023

## Содержание

1. Содержание курса внеурочной деятельности	.....4
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	.....9
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса «Подготовка к ГТО» и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) обязательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (электронные учебники, игровые программы, цифровые образовательные ресурсы) используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, предоставленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании	.....18

Рабочая программа внеурочной деятельности учебного курса «Подготовка ГТО» составлена с учетом требований ФГОС ООО.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном 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 нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов.

При формировании основ программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания, направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа сохраняет исторически сложившееся предназначение 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 федеральной образовательной программой основного общего образования.

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 внеурочной деятельности учебного курса «Подготовка ГТО» для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

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

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её 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.

Центральной идеей конструирования программы внеурочной деятельности учебного курса «Подготовка ГТО» и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Основной содержательной направленностью является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Количество часов, рекомендованных для изучения учебного курса «Подготовка ГТО»: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Содержание программы. 10 класс**

#### **Теория ВФСК «ГТО».**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Основная цель: развить понятие 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, физкультпауз.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

#### **Физическое совершенствование.**

##### ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.***

Основная цель: совершенствовать бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 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.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

***Упражнения для развития выносливости.*** Основная цель: совершенствовать бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные

дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

**Упражнения для развития силы.** Основная цель: совершенствовать сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

**Упражнения для развития координационных способностей.** Основная цель: совершенствовать метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

**Соревнования.** Основная цель: умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

## **Содержание программы. 11 класс**

### **Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Основная цель: развить понятие 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, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.***

Основная цель: совершенствовать 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.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

***Упражнения для развития выносливости.*** Основная цель: совершенствовать 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 подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

**Упражнения для развития силы.** Основная цель: совершенствовать сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

**Упражнения для развития координационных способностей.** Основная цель: совершенствовать метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

**Упражнения для развития гибкости.** Основная цель: совершенствовать наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.

**Соревнования.** Основная цель: умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренных в 6 ступени.

Формы организации: групповая.

Виды деятельности учащихся: познавательная.



Таблица №1.

<b>формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки ГТО: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне физической подготовленности занимающихся.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального

российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и

сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

10. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной

деятельности;

- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### 4. Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к ГТО» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подготовка к ГТО» учащиеся

**смогут получить знания:**

- значение ГТО в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;



- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

### Воспитательные результаты

<div>Уровень результатов</div> <div>Вид внеурочной деятельности</div>	Получение опыта самостоятельного общественного действия (10-11 класс)
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Сдача норм ГТО на школьном этапе Фестиваль зимний и летний ГТО
	Сдача норм ГТО в центре тестирования ГТО

## Тематическое планирование

№	тема	10	11	Лек ция	Пра ктик ум	Форм ы прове дения занят ий	Электронные ресурсы
1	Теория ВФСК «ГТО»	в процессе занятий					<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Физическое совершенствование.	34	34	-	34	практика	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Л/а	14	14	-	14	практика	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Гимнастика	7	7	-	7	практика	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Стрельба из пневматической винтовки.	3	3	-	3	практика	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Лыжная подготовка	10	10	-	10	практика	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

**10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением 100 м.	1
2.	Старт и стартовый разгон.	1
3.	Бег с ускорением от 60 до 100 м.	1
4.	Бег от 8 до 10 минут.	1
5	Туристический поход. Метание мяча	1
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1
7	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
8	Метание мяча	1
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
10	Бег от 8 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
11	Бег 10 минут. Челночный бег 3*10 м.	1
12	Физическая подготовка. Пресс за 1 мин., поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
14	Бег от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
15	Первая помощь при травмах во время занятий.	1
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
17	Техника выполнения лыжных ходов.	1
18	Спуски, торможения и подъёмы.	1
19	Бег на лыжах от 3 до 5 км	1
20	Эстафеты на лыжах.	1
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1
22	Техника выполнения лыжных ходов.	1
33	Спуски, торможения и подъёмы.	1
24	Бег на лыжах от 3 до 5 км	1
25	Бег от 8 до 10 минут. Упражнения для развития силы.	1
26	Упражнения для развития гибкости.	1
27	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
28	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 5 минут.	1
29	Метание мяча	1
30	Бег от 10 до 15 минут. Эстафетный бег.	1
31	Эстафетный бег.	1
32	Бег с ускорением от 60 до 100 м.	1
33	Метание мяча	1
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

## 11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением 100 м.	1
2.	Старт и стартовый разгон.	1
3.	Бег с ускорением от 60 до 100 м.	1
4.	Бег от 8 до 10 минут.	1
5	Туристический поход. Метание мяча	1
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1
7	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
8	Метание мяча	1
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
10	Бег от 8 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
11	Бег 10 минут. Челночный бег 3*10 м.	1
12	Физическая подготовка. Пресс за 1 мин., поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
14	Бег от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1
15	Первая помощь при травмах во время занятий.	1
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
17	Техника выполнения лыжных ходов.	1
18	Спуски, торможения и подъёмы.	1
19	Бег на лыжах от 3 до 5 км	1
20	Эстафеты на лыжах.	1
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1
22	Техника выполнения лыжных ходов.	1
23	Спуски, торможения и подъёмы.	1
24	Бег на лыжах от 3 до 5 км	1
25	Бег от 8 до 10 минут. Упражнения для развития силы.	1
26	Упражнения для развития гибкости.	1
27	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
28	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 5 минут.	1
29	Метание мяча	1
30	Бег от 10 до 15 минут. Эстафетный бег.	1
31	Эстафетный бег.	1
32	Бег с ускорением от 60 до 100 м.	1
33	Метание мяча	1
34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>