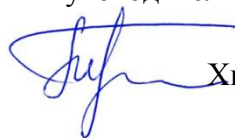


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С. Пушкина»  
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С. Пушкина»)

«Согласовано»  
на заседании МСШ  
протокол №1  
от 28.08. 2023г.  
Руководитель МСШ



Хинконен Л.И.

«Принято»  
педагогическим советом  
протокол №1  
от 29.08.2023г.  
Директор школы



Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»  
приказ по школе №131  
от 29.08.2023г.

Директор школы



Герасимчук Н.Н.

Рабочая общеразвивающая программа  
внеурочной деятельности  
«Сдаём ГТО»  
спортивно-оздоровительной направленности  
для учащихся 10-11 классов

Срок реализации – 2 года

Составитель программы:  
Алаева Анна Андреевна  
учитель физической культуры.

г. Костомукша  
2023 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая общеразвивающая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ КГО «Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С. Пушкина». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 40 минут. Занятия проводятся на улице, в спортивном зале, тире, лыжной базе, бассейне.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 10-11 классов (16 – 18 лет).

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется значок комплекса ГТО.

**Цель:** внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

### **Задачи:**

- способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

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

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

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

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

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

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

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

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

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание программы**

**Место курса в учебном плане.** Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС ООО для учащихся 10-11 класса. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

## **Раздел 1. Основы знаний**

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-ой и 6-ой ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

### **Занятие образовательно-познавательной направленности.**

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.**

Развитие двигательных способностей.

*Бег на 100 м.* Бег на 10-20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40-60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20-30 м с 10-15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80-100 м со скоростью 90-95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120-150 м со скоростью 85-95% от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м. Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50-80 м).

*Бег на 2 (3) км.* Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50-60% от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) на перекладине на согнутых под разными углами руках.* Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в вися на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом. Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.* Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5- кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с

максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперед сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

*Метание гранаты на дальность.* Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага - отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

*Бег на лыжах.* Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах - дистанция 100 м (30-32 сек юноши, 38-40 сек - девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30-35 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки). Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

*Стрельба из пневматической винтовки.* Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир». Спортивные мероприятия Проведение Общешкольных соревнований по стрельбе, в целях выявления лучшего стрелка школы; проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях проверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

*Плавание.* Техника безопасности на воде. Разучивание и закрепление стилей плавания в воде. Имитация техники плавания на суши. Проплыwanie коротких отрезков на время (10-25 м). Развитие выносливости, плавание без остановок 10-20 мин, Проплыwanie на скорость отрезка 25 м и 50 м. Плавание в полной координации на время 50 м (избранным стилем плавания).

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 5-ой и 6-ой ступени комплекса ГТО;
- уметь технически правильно выполнять виды испытаний;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей, тренировок);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

**Учебно-тематический план  
Возрастная группа 16—18 лет (10—11 классы)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы и темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	-
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1	1	-
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>				
3	Бег на 30, 60 и 100 м (спринт)	2	-	2
4	Бег на 2 и 3 км	2	-	2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	1	-	1
6	Рывок гири 16 кг (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	1	-	1
7	Челночный бег 3х 10 м (с)	1	-	1
8	Плавание	3	1	2
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	2	1	1
10	Прыжок в длину с разбега	1	-	1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	-	1
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2	-	2
13	Метание гранаты на дальность весом 700 гр (юноши), 500 гр (девушки)	2	1	1
14	Бег на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки)	5	1	4
15	Стрельба из пневматической винтовки	3	1	2
16	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3	1	2
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>				
17	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1	-	1
18	Сдача тестов «Мы готовы к ГТО!»	2	-	2
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

## Виды испытаний норм ГТО

### 5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	Бег 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	Бег 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0
2	Бег 2000 м (с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег 3000м	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	9	11	14	-	-	
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-		11	13	19
	или рывок гири 16 кг (раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз).	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (м) или	375	385	440	285	300	345
	Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
6	Челночный бег 3х 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
7	Метание снаряда весом 700г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах 5 км (мин,с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
10	Плавание 50м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки)	15	20	25	15	20	25
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (км)	10					
Количество тестов для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9



**Виды испытаний норм ГТО  
6 ступень 18-24 лет**

№	Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег 30 м (с)	4.8	4.6	4.3	5.9	5.7	5.1
	Бег 60 м (с)	9.0	8.6	7.9	10.9	10.5	9.6
	Бег 100 м (с)	14.4	14.1	13.1	17.8	17.4	16.4
2	Бег 2000 м (с)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
	или бег 3000м	14.30	13.40	12.00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10	12	15	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	10	12	18
	или рывок гири 16 кг (раз)	21	25	43	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз).	28	32	44	10	12	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (м) или	370	380	430	270	290	320
	Прыжок в длину с места (см)	210	225	240	170	180	195
6	Челночный бег 3х 10 м (с)	8.0	7.7	7.1	9,0	8,8	8,2
7	Метание снаряда весом 700г (м)	33	35	37	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	14	17	21
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)	33	37	48	32	35	43
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	-	-	-	21.00	19.40	18.10
	Бег на лыжах 5 км (мин,с)	27.00	25.30	22.00	-	-	-
10	Плавание 50м (мин,с)	1.10	1.00	0.50	1.25	1.15	1.00
11	Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки)	15	20	25	15	20	25
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (км)	15					
Количество тестов для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9

**Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

- Бег на 30, 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 2000 м и 3000 м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».
5. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириной 10 м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат. Юноши граната 700 гр, девушки – 500 гр.
6. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола или специальной площадки для отжимания (высота площадки 5 см), разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
10. Рывок гири. Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения 5 судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

11. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
12. Плавание 50м. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.
13. Стрельба из пневматической винтовки. Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8.
14. Туристский поход с проверкой туристских навыков. Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км. В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

### Календарно-тематическое планирование

#### 10-11 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Комплекс ГТО. Виды тестов обязательные и по выбору. Знаки отличия.	1
2	Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции 30, 60 и 100 м.	1
3	Беговые упражнения. Тактика бега на 2000-3000 м.	1
4	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30, 60, 100м.	1
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6	Обучение технике метания гранаты с места и с разбега.	1
7	Метание гранаты в полной координации на дальность.	1
8	Комплексы упражнений для самостоятельной подготовке к сдаче норм ГТО	1
9	Изучение силовых видов комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений.	1
10	Круговая силовая тренировка. Гиря, подтягивания, отжимания.	1
11	Изучение техники наклона вперед на гимнастической скамейке.	1
12	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
13	Техника прыжка в длину с разбега и с места. Прыжки через скамейку в длину.	1
14	Прыжки из различных и.п. Сдача контрольного теста - прыжок в длину.	1
15	Виды челночного бега. Техника челночного бега 3x10 м	1
16	Упражнения на мышцы пресса. Виды силовых тренировок для самоподготовки.	1
17	Круговая силовая тренировка. Сдача теста – поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.	1

18	Техника классического хода на лыжах. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
19	Работа классическим попеременным ходом с палками.	1
20	Прохождение на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 3-5 км.	1
21	Техника конькового хода. Работа рук и ног с палками и без палок.	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного теста.	1
23	Техника безопасности на воде. Имитация техники плавания на суши.	1
24	Плавание избранным стилем с короткими ускорениями по 25 м.	1
25	Прыжки и ныряние в воду с последующим проплыванием 50 м.	1
26	Соревнования «А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!».	1
27	Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат.	1
28	Выполнение выстрелов по мишени с ограниченным временем.	1
29	Стрельба из положения: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м).	1
30	Ориентирование на местности по карте и компасу.	1
31	укладка рюкзака, установка палатки, способы преодоления препятствий.	1
32	Пеший поход с ориентацией на местности по карте.	1
33	Сдача контрольных нормативов по ГТО (обязательные тесты).	1
34	Сдача контрольных нормативов по ГТО (тесты по выбору).	1

### Список литературы

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1.
4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6.
5. Прокофьева Д.Д. Физкультурно–спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2.
7. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2.
8. <https://www.gto.ru/>