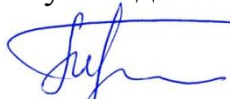


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С. Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С. Пушкина»)

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол №1
от 26.08.2024 г.
Руководитель МСШ


Хинконен Л.И.

«Принято»
педагогическим советом
протокол №1
от 27.08. 2024 г.
Директор школы


Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»
приказ по школе №154
от 30.08.2024г.
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
2024 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 висячем положении 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 вперёд 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. Проплывание коротких отрезков на время (10-25 м). Развитие выносливости, плавание без остановок 10-20 мин, Проплывание на скорость отрезка 25м и 50м. Плавание в полной координации на время 50м (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)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	-
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1	1	-
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
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
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
17	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1	-	1
18	Сдача тестов «Мы готовы к ГТО!»	2	-	2
ИТОГО		34	8	26

Виды испытаний норм ГТО

5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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/>