

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Автономная некоммерческая образовательная организация средняя

общеобразовательная школа «Сота»

АНОО СОШ "СОТА"

РАССМОТРЕНА

на заседании кафедры
ОКТАФИМ_____

Николаенко С.В.

Протокол №1
от «21» августа 2026 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

Протокол №1
от «21» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор АНОО
СОШ

“Сота” _____ Гендель
И.А.

Приказ № 42-ОД
от «21» августа 2026 г.



СОТА
Школа нового
поколения

O="АНОО СОШ ""
СОТА""", CN="Гендель
Ирина Абрамовна,
директор", E=sota_school@
mail.ru
0x 00 FE BB 13 5A 73 87 C4
F5
2026.08.26 16:15:09+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мы выбираем ГТО»

для обучающихся 10-11 классов

г.о.Тольятти, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 по внеурочной деятельности нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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 учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая 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 по внеурочной деятельности сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

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

Общей целью общего образования по внеурочной деятельности «ГТО» является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по внеурочной деятельности для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по трём основным направлениям.

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».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности.

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.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения внеурочной деятельности «ГТО», – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий «ГТО», особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий по внеурочной деятельности «ГТО». Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Система контроля уровня достижений

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)».

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 «+».

Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине .

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

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

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.⁷

Бег 60, 100м

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

Скоростно-силовые возможности

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—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.

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.

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).

Выносливость

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

с юноши, **38—40** с 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».

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального 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 обучающихся 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 обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- 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);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
1.1	Спортивная подготовка				https://resh.edu.ru/subject/10/11
1.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/11
2.	Судейство и участие в соревнованиях	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/11
1.2	Базовая физическая подготовка				https://resh.edu.ru/subject/10/11
1.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/11
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
1.1	Спортивная подготовка				https://resh.edu.ru/subject/10/11
1.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/11
2.	Судейство и участие в соревнованиях	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/11
1.2	Базовая физическая подготовка				https://resh.edu.ru/subject/10/11
1.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/11
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
2	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
3	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
4	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
5	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
6	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
7	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
9	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
10	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
11	Участие в соревнованиях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11

12	Участие в соревнованиях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
13	Участие в соревнованиях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
14	Участие в соревнованиях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
15	Судейство соревнований	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
16	Судейство соревнований	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
17	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).Знания о ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
22	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км					
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11

34	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
2	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
3	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
4	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
5	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
6	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
7	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
9	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
10	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
11	Участие в соревнованиях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
12	Участие в соревнованиях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11

13	Участие в соревнованиях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
14	Участие в соревнованиях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
15	Судейство соревнований	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
16	Судейство соревнований	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
17	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11

23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11

28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11
34	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/10/11

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0			