



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Гимназия № 77»**

445044, Россия, Самарская обл., г.о. Тольятти, ул. Ворошилова, 3.  
Телефон: 36-23-52

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете  
протокол № 1 от 28.08.2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ «Гимназия №77»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Усиевич  
Приказ № 93/2 от 28.08.2025 г.

**Программа курса  
внекурчной деятельности  
«Движение ГТО»  
для 10-11 классов**

г.о. Тольятти 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Движение ГТО» по физической культуре для учащихся 11 классов разработана на основе: Федерального закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2016-2017 года «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2007г.; требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва); СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверженные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189); Указа президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172.

При разработке 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 самореализации, самовоспитания, саморазвития. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей, учащихся.

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на **следующие цели:**

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

В процессе реализации программы предполагается решение **следующих задач:**

- создание 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 повышения функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом **следующих принципов:**

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;

- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников 4-5 ступеней (17 – 18) согласно Положению о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 34 часов. Режим занятий – 1 час в неделю по 40 минут.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует участие в контрольных прикладках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении нормативов и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в выполнении нормативов ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры.

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

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. ля удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

## Тематический план

№ п/п	Раздел	Кол – во часов
Основы знаний		
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации, история ГТО	1
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
4	Требования к выполнению нормативов комплекса ГТО	1
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
5	Бег на 30, 60, 100 метров	3
6	Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 м.	4
7	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
10	Прыжок в длину с разбега	2
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12	Метание мяча, гранаты	2
13	Бег на лыжах 1000, 1500, 2000, 3000, 5000 м	4
14	Стрельба	1
Спортивные мероприятия		
15	«Все на ГТО!» (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	2
16	Зимний Фестиваль ГТО	2
	Летний Фестиваль ГТО	2

### Раздел 1. Основы знаний (4 часа).

Вводное занятие (1 ч.) Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 1–5-й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Требования к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (25 часов).**

Бег на короткие дистанции (2ч.). Имитация движения рук при беге в постепенно убывающем темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, низкий старт. Принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробы», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м.).

Бег на длинные дистанции (2 ч.). Повторный бег. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 – 15 минут (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (2 ч.). Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) (2 ч.). Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2ч.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч.). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками. Подвижные игры для развития гибкости: «Делай этак, делай так»

Прыжок в длину с разбега (2ч.). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.). Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с

места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность (2ч.). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Бег на лыжах (4 ч.). Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Одновременные хода. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 5 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Стрельба (2 ч.). Стрельба из пневматической винтовки с открытым или с диоптрическим прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, с упора для винтовки.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 часов).**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

В результате освоения содержания программы **внеурочной деятельности учащиеся должны:**

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 – 5 ступеней комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) 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 при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы 1 – 5 ступеней комплекса ВФСК ГТО в Центре тестирования

### **Календарно – тематическое планирование**

№п/п	Дата	Тема занятия	Наименование раздела
1		Что такое ВФСК ГТО?	Раздел 1. Основы знаний
2		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	Раздел 1. Основы знаний
3		Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	Раздел 1. Основы знаний

4		СБУ. Имитация работы рук и ног. Низкий старт. Подвижные игры с бегом с максимальной скоростью:	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
5		Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
6		Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
7		Спортивные соревнования «День бегуна»	Раздел 3. Спортивные мероприятия
8		Спортивные соревнования «День прыгуна»	Раздел 3. Спортивные мероприятия
9		Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
10		Метание мяча на дальность. Метание гранаты на дальность.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
11		Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	Раздел 3. Спортивные мероприятия
12		Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине. Челночный бег	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
13		Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?, Перетяжки».	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
14		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
15		Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
16		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
17		«Растяжка». Подвижные игры для развития гибкости.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
18		Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
19		Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

20		Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
21		Бег на лыжах - дистанция 1000, 2000, 3000 или 5000м.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
22		Круговая эстафета с этапами 100 метров	Раздел 3. Спортивные мероприятия
23		Эстафета с этапами 500 м. и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
24		Передвижение на лыжах до 2 км. Со слабо- и среднепересеченным рельефом.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
25		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО	Раздел 3. Спортивные мероприятия
26		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
27		Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести): «Загони шайбу, Зайцы в огороде»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
28		Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	Раздел 3. Спортивные мероприятия
29		Бег 30, 60 или 100 м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
30		Бег 1000, 1500 2000 или 3000м.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
31		Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
32		«Все на ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО	Раздел 3. Спортивные мероприятия
33		«Все на ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО	Раздел 3. Спортивные мероприятия
34		«Все на ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО	Раздел 3. Спортивные мероприятия