ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЛИДЕР»
ул. 40-летия Октября, д. 21, г. Челябинск, 454007,
тел. 8(351)-775-59-50e-mail: Lider174@mail.ru

Согласовано:
на заседании Педагогического совета
ЧОУ СОШ «Лидер»,
Протокол № 1 от 28.08.2026

Утверждаю:
Директор ЧОУ СОШ «Лидер»
_____О.С. Данилюкова
Приказ №__120_ 28.08.2026

ЧОУ СОШ "ЛИДЕР"

Подписано цифровой подписью: ЧОУ СОШ "ЛИДЕР"
DN: 1.2.643.100.4=120A37343437303633323131, 1.2.643.100.3=120B30323038383138383 53532, 1.2.643.100.1=120D31303337343032333 238383432, 1.2.643.3.131.1.1=120C373434373134353 936303834, c=RU, st=74 Челябинская область, l=ЧЕЛЯБИНСК Г, street=УЛ 40-ЛЕТИЯ ОКТЯБРЯ, Д. 21, o=ЧОУ СОШ "ЛИДЕР", cn=ЧОУ СОШ "ЛИДЕР", title=ДИРЕКТОР, givenName=ОКСАНА СЕРГЕЕВНА, sn=ДАНИЛЮКОВА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

для обучающихся 10-11 классов

Челябинск 2026

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель занятий – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Задачи внеурочной деятельности:
- пропаганда здорового образа жизни среди населения;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;

- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные 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 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 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.

Обучающиеся научатся:

- 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 техничном 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.

Место курса в учебном плане:
Программа рассчитана на 2 года, 34 часа, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

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

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Содержание курса
10-11 класс

		10кл	11кл	**теория**	**практика**	**Аудиторные занятия**	**Внеаудиторные занятия**
1.	Теоретическая подготовка	1	1	**4**		4	
1.	Бег на короткие дистанции	**5**	**5**		**20**		**20**
1.	Бег на длинные	5	5		20		20

	дистанции						
1.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5		20		20
1.	Метание мяча 150г (м)	6	6		24		24
1.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2	2		8		8
1.	Наклон вперед из и.п-узкая стойка, ноги врозь	**3**	**3**		**12**		**12**
1.	Степ-аэробика. Фитнес. Йога.	**6**	**6**		**24**		**24**
1.	**Контрольные испытания**	**1**	**1**		**4**		**4**
	Итого часов:	**34**	**34**	**4**	**132**	**4**	**132**

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

5 ступень: 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	Юноши		Девушки	
		Серебряный значок	**Золотой значок**	**Серебряный значок**	**Золотой значок**
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2 3	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени
4	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
5	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
8	Наклон вперед из и.п-узкая стойка, ноги врозь	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
9	Лыжные гонки 2 км (мин,с) Лыжные гонки 3 км (мин, сек)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
10	Подъем туловища из положения лежа (пресс)				
11	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки)	55	65	52	62

Всего тестов 11, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, наклон вперед, метание мяча, подъем туловища из положения лежа, прыжок в длину, подтягивание, стрельба и т.д.

5 ступень 16-17 лет

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

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

2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м. Дистанция размечается на беговых дорожках спортивных стадионах, парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

3. Бег на 3 километра. Дистанция размечается на беговых дорожках спортивных стадионах, парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

4. 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.

5. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

6. Подтягивание на высокой 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.

7. 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. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

8. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Упражнение выполняется на 3 счета, пружинящими движениями до касания пальцев рук или ладонями. Необходимо зафиксировать наклон вперед на 3 секунды.

9. 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.

10. 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.

11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

12. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

Тематическое планирование для 10-11 классов

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Степ-аэробика.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Комплекс упражнений на степ платформе.

7	Бег на 60-100 м в сочетании с дыханием. Степ-аэробика.	1	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Комплекс упражнений на степ-платформе
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Степ- аэробика.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе на степ платформе с предметами.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. Аэробика.	1	Бег с задачей догнать партнера. Комплекс№1
10	Бег на короткие дистанции на результат. Аэробика.	1	Бег 60м Комплекс№1
11	Обучение финальному усилию в метании с места. Аэробика с предметами.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями. Комплекс упражнений с гантелями.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча. Ритмическая гимнастика	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Комплекс № 2
13	Метание с разбега в горизонтальную цель. Ритмическая гимнастика.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Комплекс № 2
14	Метание с разбега в	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов

	вертикальную цель. Аэробика.		разбега. Упражнения с мячами.
15	Метание в полной координации на дальность. Степ-аэробика.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега. Комплекс №3
16	Сдача контрольного норматива. Фитнес.	1	Метание мяча 150г на результат Йога- стретчинг.
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Степ-аэробика.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге Комплекс №3
18	Работа попеременным ходом с палками Аэробика. Йога-стретчинг.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. Релаксация. Растяжка.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. Йога-стречинг.	1	Прохождение дистанции в полной координации Дыхательная гимнастика.
20	Работа рук и ног коньковым ходом Ритмическая гимнастика.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

			Упражнения на расслабление.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу. Степ- аэробика.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности Упражнения с предметами в партере.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива Фитнес. Пилатес.	1	Прохождение дистанции в полной координации 1ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2ступень – 3км на время Упражнения на развитие гибкости, растяжки. Упражнения на растяжку и расслабление.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Степ-аэробика.	1	Комплекс №4
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Фитнес. Пилатес.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз Комплекс №5
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)

	Фитнес. Пилатес.		. Комплекс №5
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной. Степ-аэробика.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки. Комплекс № 6
27	Прыжок в длину с места на результат. Аэробика.	1	1и 2 ступень – прыжки с места на результат. Комплекс № 6
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Фитнес.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат) Йога.
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Аэробика.	1	Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения с предметами.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»:с перелезанием перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие	1	.Упражнения на гимнастической стенке.

	гибкости с помощью эспандера		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Упражнения на степ-платформе. Упражнения с гантелями: выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006

3. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

4. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983