

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГБОУ СОШ №294

РАССМОТРЕНА

Председатель МО
учителей физической
культуры и ОБЗР

[Синицына Л.М]
Протокол №1 от «27»
08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа
№294

[Бутяев М.А]
[Приказ №182-од] от «28»
08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 11322914)

Мы и ГТО

для обучающихся 10-11 классов

Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 10-11 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью программы «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО». Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач: 1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом; 2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся; 3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; 4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; 5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму; 6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий; 7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации; 8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней; 9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей

стране. Актуальность. Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальными принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Практическая значимость. Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне подрастающего поколения. Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в сознательное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России. Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках «Мы готовы к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития

личности. Формой организации деятельности программы «Мы готовы к ГТО» является спортивная секция. Программа «Мы готовы к ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации программы «Мы готовы к ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 45 минут, всего 34 часа в год. Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 1 полугодия проводится промежуточный контроль, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Такая система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Мы и ГТО"

1. Физические качества, развитие выносливости, техника безопасности на занятиях

- Правила техники безопасности на занятиях.
- бег в равномерном темпе с относительно невысокой скоростью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5 — 8 до 30 — 60 мин;
- «фартлеки»;
- кроссы;
- преодоление полосы препятствий;
- кроссфит;
- **подтягивания.** Ничего нового, тело вытянуто в струну, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох — при движении вверх.
- **отжимания.** Также всё, как в школе учили. Ноги вместе, спину держим ровно. Вниз — вдох, вверх — выдох.
- **качание пресса.** Из положения, лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела;
- **выброс ног.** Обе ладони находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс ног назад, с прогибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.
- **прыжки со сменой ног.** Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Упражнений для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
 - имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
 - высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах. выполняется лицом и спиной вперед.
 - низкие старты на дистанцию 5-10 м, выполнять с ведением мяча.
 - старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его дальше.
 - бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
 - бег с захлестом голени на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию можно выполнять с ведением мяча.
 - прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед.
 - скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, упражнения с сопротивлением партнера;
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).
- быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах).- из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.-прыжки на одной ноге, прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах, прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.- броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча;- отталкивания от

стены, от пола двумя руками и одной рукой.- наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

- ускорения 20-30-40 м с набивными мячами.
- силовые эстафеты

4.Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

- упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов;
- упражнения с партнером, с отягощениями;
- упражнения у гимнастической стенки;
- упражнения с гимнастическими палками, скакалками, обручами: упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой;
- различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- глубокие приседания на всей стопе;
- упражнения на растягивание;
- наклоны вперед с касанием ладоней пола;
- махи, вращения;
- упражнение «барьерный шаг».

5.Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях **Упражнения для развития ловкости**

- ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться;
- ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки: полоса препятствий, различные лазанья.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением: перетягивание и упражнения типа единоборства.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
- ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия, обводка предметов, перехват передачи;
- подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты.
- акробатические упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

внеурочной деятельности Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Мы готовы к ГТО», являются: 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей. Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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. В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные. Регулятивные УУД: умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать

свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности. Познавательные УУД: умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач; формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Коммуникативные УУД: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретическое занятие	2			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
2	Физические качества, развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях.	6			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
3	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	7			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
4	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	5			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
5	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	7			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
6	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях	7			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретическое занятие	2			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
2	Физические качества, развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях.	6			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
3	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	7			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
4	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	5			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
5	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	7			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
6	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях	7			http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физические качества. Техника безопасности на занятиях.	1		1	
2	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		1	
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	1		1	
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		1	
5	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		1	
6	Бег на результат.	1		1	
7	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	1		1	
8	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	1		1	
9	Развитие быстроты	1		1	
10	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1		1	
11	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1	
12	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1	

13	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1		1	
14	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м	1			
15	Развитие быстроты. Ускорение 30,60,100м	1			
16	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1			
17	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1			
18	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	1			
19	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	1			
20	Техника метания мяча с разбега	1		1	
21	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1		1	
22	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1		1	
23	Прыжки из различных исходных положений.	1		1	
24	Прыжки в длину с разбега	1		1	
25	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	1		1	
26	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1		1	
27	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1	
28	Упражнения на развитие гибкости с	1		1	

	гимнастической палкой				
29	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		1	
30	Бег с одновременным ведением мяча	1		1	
31	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1		1	
32	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий.	1		1	
33	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий.	1		1	
34	Беговые и прыжковые эстафеты	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	28	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физические качества. Техника безопасности на занятиях.	1		1	
2	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		1	
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	1		1	
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		1	
5	Бег на результат.	1		1	
6	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	1		1	
7	Развитие быстроты	1		1	
8	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1		1	
9	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1	
10	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1	
11	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1	
12	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1		1	
13	Техника бега на короткие дистанции.	1		1	

	Челночный бег.				
14	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1		1	
15	Развитие быстроты. Ускорение 30,60,100 м	1		1	
16	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1		1	
17	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1		1	
18	Бег на результат	1		1	
19	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	1		1	
20	Техника метания мяча с разбега	1		1	
21	Техника метания мяча с места	1		1	
22	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1		1	
23	Прыжки из различных исходных положений	1		1	
24	Прыжки в длину с разбега	1		1	
25	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	1		1	
26	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1		1	
27	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1	
28	Упражнения на развитие гибкости с гимнастической палкой	1		1	
29	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1	

30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		1	
31	Бег с одновременным ведением мяча	1		1	
32	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1		1	
33	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий.	1		1	
34	Беговые и прыжковые эстафеты.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

01.09.26 16:03 (MSK)

Сертификат

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 294
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Бутяев Михаил
Александрович, Директор

00EA53D6C8B4C455A6C4361469C63EE817