МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №313

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете

Протокол № 5 от 22.05.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 313
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____В.Ю.Морозова
Приказ № 259-УЧ
от 25.05.2026

Морозова Вера Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Морозова Вера Юрьевна
Дата: 2026.11.10 16:06:33 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне»

для обучающихся 11 классов

(ID 12121936)

Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» (ГТО) для 11 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённого постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540, и государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО», утверждённых приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117.
Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 34 учебных часа — 1 час в неделю в течение одного учебного года.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 11 КЛАСС"

Курс «Готов к труду и обороне» относится к физкультурно-спортивному направлению внеурочной деятельности и ориентирован на подготовку обучающихся 11 класса к выполнению нормативов VI ступени ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16–17 лет), утверждённых приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117.
VI ступень ГТО (16–17 лет) включает следующие виды испытаний:

- **Обязательные:** бег на 60 м (или 100 м), бег на 2 км (девушки) / 3 км (юноши) (или кросс 3 км), подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (юноши) / подтягивание из виса лёжа или отжимания (девушки), наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
- **По выбору:** челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, метание спортивного снаряда 700 г (юноши) / 500 г (девушки), плавание 50 м, стрельба, самозащита без оружия, туристский поход.
- Г. Санкт-Петербург, Фрунзенский район, ГБОУ СОШ№ 313
- 1) спортивный зал
- 2) оборудованная спортивная площадка

Особенности обучающихся 11 класса (16–17 лет). Этот возраст характеризуется завершением формирования физического организма, стабилизацией ростовых процессов и высоким потенциалом развития силовых и скоростно-силовых качеств. У юношей в этом возрасте активно нарастает мышечная масса, что создаёт благоприятные условия для силовой подготовки — подтягивания, рывка гири, отжиманий. У девушек физическое развитие в основном завершено, скоростные показатели стабилизируются, что требует акцента на развитие выносливости, гибкости и координации. Возраст 16–17 лет — ключевой этап для формирования осознанного отношения к физической подготовке: результаты ГТО на золотой знак дают дополнительные баллы при поступлении в вузы, а сформированные привычки к самостоятельным занятиям спортом обеспечивают преемственность физкультурно-оздоровительной деятельности после окончания школы.

Специфика содержания курса. Содержание выстроено по принципу углублённой подготовки к каждому нормативному испытанию VI ступени с учётом раздельных требований для юношей и девушек. Программа включает расширенный блок испытаний по выбору (стрельба, самозащита без оружия, плавание — при наличии условий), а также элементы туристской подготовки. Кроссовая подготовка по пересечённой местности 3 км включена как альтернативный тест ГТО на выносливость, заменяющий лыжную гонку. Теоретические сведения включаются в практические занятия.

Воспитательный компонент. Программа реализует воспитательный потенциал через формирование ценностного отношения к здоровью, патриотическое воспитание, воспитание целеустремлённости и ответственности, культуры взаимодействия в командной и соревновательной деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 11 КЛАСС"

Цель

Создание условий для всестороннего физического развития обучающихся 11 класса, укрепления здоровья и подготовки к успешному выполнению нормативных требований VI ступени ВФСК «ГТО» с учётом раздельных требований для юношей и девушек.

Задачи

Обучающие:

- Познакомить с государственными требованиями VI ступени ГТО, утверждёнными приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117.
- Сформировать знания о правилах техники безопасности, гигиене занятий, самоконтроле и первой помощи.
- Обучить технике выполнения обязательных испытаний: бег на 60 м (или 100 м), бег на 2 км (девушки) / 3 км (юноши), подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (юноши) / подтягивание из виса лёжа или отжимания (девушки), наклон вперёд.
- Обучить технике испытаний по выбору: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, метание спортивного снаряда 700 г (юноши) / 500 г (девушки), кросс 3 км по пересечённой местности, стрельба, самозащита без оружия.

Развивающие:

- Развивать физические качества: быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость, скоростно-силовые способности.
- Развивать координационные способности и чувство ритма.
- Развивать способность к самоконтролю и самооценке: измерение пульса, оценка самочувствия, ведение дневника самоконтроля, анализ динамики результатов.

Воспитательные:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формировать целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность.
- Воспитывать культуру взаимодействия в командной и соревновательной деятельности.
- Формировать патриотизм и гражданственность через приобщение к ВФСК «ГТО».

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 11 КЛАСС" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Г. Санкт-Петербург, Фрунзенский район, ГБОУ СОШ№ 313

1) спортивный зал

2) оборудованная спортивная площадка

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 11 КЛАСС"

Форма проведения занятий:

1. **аудиторные**- тренировка
2. **внеаудиторные:** сдача норм ВФСК ГТО за пределами школы
3. **Форма организации деятельности:**групповая, индивидуальная
4. **Форма обучения:**очная
5. **Режим занятий:**Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часов в год.

Формы оценки планируемых результатов: педагогическое наблюдение, сдача норм ВФСК ГТО на знаки отличия (золото, серебро, бронза)

Формы подведения итогов реализации программы: сдача норм ВФСК ГТО

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 11 КЛАСС"

11 КЛАСС

Раздел 1. Теоретические основы ВФСК ГТО (2 часа, теория)

История создания и возрождения комплекса ГТО. VI ступень (16–17 лет): обязательные испытания и испытания по выбору. Нормативные требования для юношей и девушек. Правила регистрации на портале ГТО и участия в тестировании. Техника безопасности на занятиях. Первая помощь при травмах. Влияние физических упражнений на организм. Формы самостоятельных занятий физической подготовкой. Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Раздел 2. Лёгкая атлетика — скоростно-силовая подготовка (10 часов, практика)

- Бег на 60 м / 100 м с высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- Бег с ускорением 30–100 м. Эстафетный бег.
- Челночный бег 3×10 м.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Многоскоки. Прыжки на скакалке.
- Метание спортивного снаряда 500 г / 700 г на дальность. Метание в коридор.
- Бег на выносливость: равномерный бег 10–15 минут, бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
- Кросс по пересечённой местности 3 км — как альтернатива лыжной подготовке.
- Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 3. Гимнастика — силовая подготовка и гибкость (8 часов, практика)

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Техника, контроль дыхания.
- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (девушки).
- Рывок гири 16 кг (юноши — по выбору). Техника рывка, дыхание.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Техника, темп, дыхание.
- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость: наклоны, выпады, растяжка с партнёром.

- Акробатические упражнения для координации.
- Комплекс ОРУ с набивными мячами 2–5 кг. Упражнения на гимнастической стенке.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры — координационная подготовка (8 часов, практика)

- Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации.
- Эстафеты с элементами лёгкой атлетики, гимнастики, метания.
- Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол) как средство ОФП.
- Комплексные эстафеты с включением тестов ГТО.
- Кросс по пересечённой местности, игры на выносливость.

Раздел 5. Контрольные испытания и сдача нормативов ГТО (6 часов, практика)

- Стартовый контроль: диагностика исходного уровня подготовленности.
- Промежуточный контроль: оценка динамики результатов.
- Итоговый контроль: выполнение нормативов ВФСК ГТО VI ступени.
- Имитация условий официального тестирования ГТО.
- Подведение итогов, рекомендации по дальнейшему участию в движении ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

11 КЛАСС

Личностные результаты

- Готовность к саморазвитию и самообразованию через занятия физической культурой.
- Формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей при подготовке к сдаче нормативов ГТО.
- Формирование патриотизма и чувства причастности к всероссийскому движению ГТО.

Метапредметные результаты

- **Регулятивные:** умение самостоятельно определять цели занятия, планировать физическую нагрузку, оценивать правильность выполнения упражнений, корректировать ошибки, анализировать динамику результатов.
- **Коммуникативные:** умение работать в паре и команде, организовывать сотрудничество при выполнении групповых упражнений и эстафет, осуществлять взаимоконтроль и взаимооценку.
- **Познавательные:** умение находить информацию о нормах и требованиях ГТО на официальном портале, анализировать технику выполнения испытаний, осуществлять самооценку результатов, планировать самостоятельные занятия.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- выполнять бег на 60 м / 100 м с высокого старта, стартовым разгоном и финишированием;
- выполнять бег на выносливость: 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), кросс по пересечённой местности 3 км;
- выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- выполнять подтягивание на высокой перекладине (юноши) / подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) / сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- выполнять рывок гири 16 кг (юноши — по выбору);
- выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин;

- выполнять наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- выполнять челночный бег 3×10 м;
- выполнять метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки) / 700 г (юноши) на дальность;
- демонстрировать правильную технику тестов ВФСК ГТО VI ступени;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Вид контроля	Сроки	Содержание
Стартовый	Сентябрь	Диагностика: бег 60 м, прыжок в длину с места
Текущий	В течение года	Оценка техники выполнения упражнений на каждом занятии
Промежуточный	Декабрь	Бег 60 м, челночный бег, прыжок, подтягивание / отжимание, поднимание туловища, наклон
Итоговый	Май	Выполнение нормативов ВФСК ГТО VI ступени по всем испытаниям программы

Результаты фиксируются в сводной ведомости. По итогам года учащиеся, показавшие нормативные результаты, направляются на официальное тестирование в центр тестирования ГТО для получения знака отличия.

НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО — VI СТУПЕНЬ (16–17 лет)

№	Испытание (тест)	Юноши (бронза / серебро / золото)	Девушки (бронза / серебро / золото)
Обязательные			
1	Бег на 60 м (с)	9,0 / 8,4 / 7,9	10,7 / 9,9 / 9,2
1	Бег на 100 м (с)	14,8 / 14,1 / 13,2	17,9 / 16,9 / 15,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	—	12:25 / 11:10 / 9:45
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20 / 14:10 / 12:20	—
2	Кросс 3 км (мин, с)	15:20 / 14:10 / 12:20	12:25 / 11:10 / 9:45
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8 / 12 / 15	—
3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	—	10 / 14 / 20

3	Рывок гири 16 кг (раз)	14 / 19 / 34	—
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	25 / 32 / 43	8 / 12 / 17
4	Наклон вперёд на гимнастической скамье (см)	+6 / +8 / +13	+7 / +9 / +16
По выбору			
5	Прыжок в длину с места (см)	192 / 213 / 235	157 / 173 / 188
5	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	35 / 41 / 51	32 / 37 / 45
6	Метание снаряда 700 г (м)	27 / 30 / 36	—
6	Метание снаряда 500 г (м)	—	12 / 17 / 22
6	Плавание 50 м (мин, с)	1:20 / 1:05 / 0:49	1:45 / 1:18 / 1:00
6	Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки)	15 / 20 / 25	15 / 20 / 25
6	Самозащита без оружия (очки)	15–20 / 21–25 / 26–30	15–20 / 21–25 / 26–30
6	Туристский поход с проверкой навыков, 10 км (кол-во навыков)	3 / 5 / 7	3 / 5 / 7

Количество испытаний для получения знака отличия: **5** (из них обязательные + по выбору).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С РАЗДЕЛАМИ)
11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Теоретические основы ВФСК ГТО (2 часа)					
1.1	История создания и возрождения комплекса ГТО. Ступени ГТО. VI ступень: нормативы и требования. Инструктаж по технике безопасности.	1	История комплекса ГТО от 1931 г. до возрождения в 2014 г. Структура ступеней. Государственные требования VI ступени (16–17 лет): обязательные испытания и испытания по выбору. Раздельные требования для юношей и девушек. Правила техники безопасности на занятиях.	Слушание беседы, работа с таблицами нормативов, знакомство с сайтом www.gto.ru, записи в тетради, ответы на вопросы	
1.2	Правила регистрации на портале ГТО. Организация самостоятельных занятий. Первая помощь при	1	Регистрация на портале АИС ГТО, порядок записи на тестирование.	Работа с порталом ГТО (демонстрация регистрации),	

	травмах. Стартовый контроль.		Формы самостоятельных занятий физической подготовкой. Виды травм и первая помощь. Стартовая диагностика: бег 60 м, прыжок в длину с места.	выполнение контрольных испытаний, фиксация результатов в личной карточке	
Итого		2			
Раздел 2. Лёгкая атлетика — скоростно-силовая подготовка (10 часов)					
2.1	Бег на 60 м / 100 м с высокого старта	1	Техника высокого старта: положение стоп, рук, наклон туловища. Стартовый разгон (20–30 м), бег по дистанции, финиширование. ОРУ для развития быстроты.	Выполнение команд старта, бег с ускорением 30 м, повторный бег 60 м / 100 м, выполнение комплекса ОРУ, взаимонаблюдение в парах	
2.2	Бег с ускорением 30–100 м. Эстафетный бег 4×100 м.	1	Совершенствование стартового разгона. Передача эстафетной палочки в зоне передачи. Тактика	Бег с ускорением 30, 60, 100 м, эстафетный бег 4×100 м в командах, анализ ошибок техники	

			эстафетного бега.		
2.3	Челночный бег 3×10 м	1	Техника челночного бега: старт, бег по прямой, поворот с касанием линии, перенос предметов. Правила тестирования.	Выполнение челночного бега 3×10 м, бег с переносом кубиков, упражнения на смену направления, контрольное выполнение	
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Техника прыжка: исходное положение, отталкивание, полёт, приземление. Согласование работы рук и ног. Многоскоки. Прыжки на скакалке.	Выполнение прыжков в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия, прыжки на скакалке 1 мин, измерение результатов	
2.5	Метание спортивного снаряда 500 г / 700 г на дальность	1	Техника метания: держание снаряда, разбег, скрестный шаг, метательное движение, выпуск снаряда. Метание в коридор.	Метание снаряда 500 г (девушки) / 700 г (юноши) на дальность, упражнения с набивным мячом 2–5 кг, анализ	

				техники	
2.6	Равномерный бег 10–12 минут. Развитие выносливости.	1	Техника бега на длинные дистанции: постановка стопы, дыхание (2 шага — вдох, 2 — выдох), распределение сил.	Равномерный бег 10–12 мин, бег с изменением темпа, упражнения на дыхание, контроль пульса до и после бега	
2.7	Бег 2000 м (девушки) / 3000 м (юноши): знакомство с дистанцией, темп.	1	Тактика бега: стартовый отрезок, равномерный темп, финишное ускорение. Определение индивидуального темпа.	Бег 2000 м / 3000 м в равномерном темпе, фиксация времени, анализ распределения сил по отрезкам	
2.8	Кросс по пересечённой местности 3 км	1	Техника кроссового бега: преодоление естественных препятствий, изменение темпа на подъёмах и спусках.	Кроссовый бег 3 км по пересечённой местности, контроль самочувствия, сравнение времени с нормативом ГТО	
2.9	Совершенствование техники бега на 60 м / 100 м и челночного бега	1	Повторение техники высокого старта и финиширования. Совершенствование	Повторный бег 60 м / 100 м (2–3 попытки), челночный бег 3×10 м (2	

			техники поворота в челночном беге. Эстафеты на скорость.	попытки), эстафеты на скорость	
2.10	Совершенствование прыжка в длину с места и метания снаряда 500 г / 700 г	1	Повторение техники прыжка и метания. Устранение индивидуальных ошибок. ОРУ скоростно-силовой направленности.	Прыжки в длину с места (3 попытки), метание снаряда (3 попытки), комплекс ОРУ с набивными мячами	
Итого		10			
Раздел 3. Гимнастика — силовая подготовка и гибкость (8 часов)					
3.1	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Акробатические упражнения для координации.	1	Правила техники безопасности на гимнастических снарядах. Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, упражнения на координацию.	Инструктаж, выполнение кувырков вперёд/назад, стойки на лопатках, акробатические связки, упражнения на матах	
3.2	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) / подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	Техника подтягивания: хват, положение тела, дыхание. Различия	Подтягивание на высокой / низкой перекладине, упражнения на	

	(девушки)		техники для юношей и девушек. Контроль дыхания.	развитие силы мышц рук и спины, работа в парах (страховка, подсчёт)	
3.3	Рывок гири 16 кг (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки)	1	Техника рывка гири: хват, замах, фиксация, дыхание. Техника отжиманий: исходное положение, положение рук, глубина, дыхание. Требования ГТО.	Рывок гири 16 кг (юноши), отжимания (все), упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, контрольное выполнение с подсчётом	
3.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	1	Техника: исходное положение, фиксация стоп, движения руками, темп, дыхание. Распределение темпа на 1 минуту.	Выполнение поднимания туловища за 1 мин, упражнения на мышцы брюшного пресса, работа в парах (держание ног, подсчёт)	
3.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1	Техника наклона: положение ног на скамье, фиксация результата на 2 секунды.	Выполнение наклона на скамье, упражнения на растяжку (наклоны стоя и	

			Упражнения на развитие гибкости: наклоны, выпады, полушпагат, растяжка с партнёром.	сидя, выпады, полушпагат), парная растяжка	
3.6	Упражнения с набивными мячами 2–5 кг и на гимнастической стенке. ОРУ на координацию.	1	Комплекс упражнений с набивными мячами: броски, ловля, передачи. Упражнения на гимнастической стенке: висы, подтягивания, смешанные упоры.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами 2–5 кг, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на координацию	
3.7	овершенствование силовой подготовки: подтягивание, рывок гири, отжимание, поднимание туловища	1	Повторение техники силовых упражнений. Устранение ошибок. Контрольные попытки. Круговая тренировка по станциям.	Подтягивание / рывок гири / отжимание / поднимание туловища (контрольные подходы), круговая тренировка, фиксация результатов	
3.8	Совершенствование гибкости: наклон вперёд.	1	Повторение техники наклона.	Выполнение наклона на	

	Контрольный результат.		Упражнения на растяжку. Контрольное выполнение.	гимнастической скамье (контроль), комплекс растяжки, сравнение с нормативом ГТО	
Итого		8			
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры — координационная подготовка (8 часов)					
4.1	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1	Игры «День и ночь», «Салки», «Вызов номеров». Развитие стартовой скорости, реакции, смены направления.	Участие в подвижных играх, эстафетах на скорость и ловкость, оценка собственной реакции и быстроты	
4.2	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1	Комбинированные эстафеты: бег 30 м + прыжок в длину + челночный бег. Передача эстафеты.	Участие в комплексных эстафетах, выполнение беговых и прыжковых заданий в команде, тактическое распределение участников	
4.3	Эстафеты с включением тестов ГТО (силовые	1	Эстафеты с чередованием:	Участие в эстафетах с	

	упражнения)		подтягивание / отжимание / рывок гири / поднимание туловища / наклон вперёд. Командное соревнование.	силовыми станциями, работа в команде, подсчёт общего результата, взаимооценка	
4.4	Элементы волейбола как средство ОФП	1	Передача мяча сверху двумя руками, нижняя подача, приём мяча. Развитие координации, прыгучести.	Выполнение передач мяча в парах, нижняя подача, игровые упражнения, двусторонняя игра по упрощённым правилам	
4.5	Элементы баскетбола как средство ОФП	1	Ведение мяча, передача от груди, бросок в кольцо двумя руками. Развитие быстроты, ловкости.	Ведение мяча правой / левой рукой, передачи в парах, броски в кольцо, учебная игра по упрощённым правилам	
4.6	Игры на свежем воздухе для развития выносливости. Кросс по пересечённой местности.	1	Подвижные игры длительного характера. Кросс по пересечённой местности 2–3 км. Развитие общей выносливости.	Участие в играх на выносливость, бег по пересечённой местности 2–3 км, контроль самочувствия и пульса	

4.7	Комплексные эстафеты «ГТО-пятиборье»	1	Эстафета из 5 этапов: бег 60 м, прыжок в длину с места, отжимание, наклон, челночный бег. Командный зачёт.	Участие в командном соревновании по 5 видам испытаний ГТО, распределение этапов, фиксация результатов	
4.8	Спортивные игры (волейбол / баскетбол) — двухсторонняя игра	1	Закрепление игровых навыков. Игра по упрощённым правилам. Развитие тактического мышления, командного взаимодействия.	Участие в двухсторонней игре, судейство (по очереди), оценка собственного уровня игровой подготовки	
Итого		8			
Раздел 5. Контрольные испытания и сдача нормативов ГТО (6 часов)					
5.1	Промежуточный контроль: бег 60 м / 100 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места	1	Контрольное выполнение беговых и прыжковых испытаний по правилам ГТО. Фиксация результатов. Сравнение с	Выполнение бега 60 м / 100 м (2 попытки), челночного бега 3×10 м (2 попытки), прыжка в длину (3 попытки), запись результатов	

			нормативами.		
5.2	Промежуточный контроль: подтягивание / отжимание / рывок гири, поднимание туловища, наклон вперёд	1	Контрольное выполнение силовых испытаний и теста на гибкость по правилам ГТО. Фиксация результатов.	Выполнение подтягивания / отжимания / рывка гири, поднимания туловища за 1 мин, наклона вперёд, запись и сравнение с нормативами	
5.3	Имитация условий сдачи ГТО: бег 60 м / 100 м, челночный бег, метание снаряда 500 г / 700 г	1	Выполнение испытаний в условиях, приближённых к официальному тестированию ГТО: разметка, секундомер, судейство, протокол.	Выполнение трёх испытаний по регламенту ГТО, судейство в парах, заполнение протокола, анализ результатов	
5.4	Имитация условий сдачи ГТО: прыжок в длину, подтягивание / отжимание / рывок гири, поднимание туловища, наклон	1	Выполнение испытаний по регламенту ГТО. Фиксация результатов в протокол. Анализ динамики.	Выполнение четырёх испытаний по правилам ГТО, судейство в парах, заполнение протокола, сравнение с предыдущими	

				результатами	
5.5	Итоговый контроль: бег 60 м / 100 м, челночный бег, прыжок в длину, метание, бег 2000 м / 3000 м	1	Итоговое выполнение испытаний по правилам ВФСК ГТО VI ступени. Определение уровня: бронза / серебро / золото.	Выполнение пяти испытаний, фиксация результатов в сводной ведомости, определение знака отличия по таблице нормативов	
5.6	Итоговый контроль: подтягивание / отжимание / рывок гири, поднимание туловища, наклон. Подведение результатов.	1	Итоговое выполнение силовых испытаний и теста на гибкость. Заполнение итоговой ведомости. Рекомендации по летней подготовке.	Выполнение испытаний, заполнение личной карточки, сравнение со стартовыми показателями, беседа о дальнейшем участии в ГТО	
Итого		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	История ГТО. VI ступень: нормативы и требования. Инструктаж по ТБ.	1	0.5	Сайт ВФСК ГТО — www.gto.ru (раздел «Нормативы»); видеоролик «История ГТО» (YouTube-канал ГТО); презентация «Ступени ГТО» (РЭШ — resh.edu.ru)
2	Регистрация на портале ГТО. Самостоятельные занятия. Первая помощь. Стартовый контроль.	1	0.5	АИС ГТО — www.gto.ru (демонстрация регистрации); видео «Первая помощь при спортивных травмах» (РЭШ); интерактивная таблица нормативов VI ступени
3	Бег на 60 м / 100 м с высокого старта. Стартовый разгон, финиширование.	1	1	Видеоинструкция «Техника спринтерского бега» (YouTube-канал ГТО); таймер-секундомер онлайн
4	Бег с ускорением 30–100 м. Эстафетный бег 4×100 м. Челночный бег 3×10 м.	1	1	Видеоролик «Техника челночного бега 3×10 м» (www.gto.ru); видео «Передача эстафетной палочки» (РЭШ)
5	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Прыжки на	1	1	Видеоинструкция «Прыжок в длину с места: техника и

	скакалке.			ошибки» (YouTube-канал ГТО)
6	Метание снаряда 500 г / 700 г на дальность. Метание в коридор.	1	1	Видеоролик «Техника метания спортивного снаряда» (www.gto.ru); презентация «Метание на дальность» (РЭШ)
7	Равномерный бег 10–12 мин. Бег 2000 м (девушки) / 3000 м (юноши): знакомство с дистанцией.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер»; видео «Дыхание при беге на выносливость» (YouTube-канал ГТО)
8	Кросс по пересечённой местности 3 км. Развитие выносливости.	1	1	Калькулятор темпа бега онлайн; видеоролик «Кросс по пересечённой местности» (РЭШ)
9	Совершенствование бега на 60 м / 100 м и челночного бега 3×10 м.	1	1	Видеоинструкция «Типичные ошибки в спринте» (YouTube-канал ГТО); видео «Техника поворота в челночном беге» (www.gto.ru)
10	Совершенствование прыжка в длину с места и метания снаряда.	1	1	Видеоразбор «Ошибки при прыжке в длину с места» (YouTube-канал ГТО); видео «Разбег и выпуск снаряда» (РЭШ)
11	Равномерный бег 12–15 мин. Бег 2000 м / 3000 м — контрольное прохождение.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер»; онлайн-секундомер

12	Кросс 3 км — контрольное прохождение. Тактика распределения сил.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер» (раздел «Выносливость»); трекер активности
13	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Акробатические упражнения для координации.	1	1	Видео «Техника безопасности на гимнастике» (РЭШ); видео «Акробатические упражнения» (YouTube-канал ГТО)
14	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) / из виса лёжа (девушки).	1	1	Видеоинструкция «Подтягивание: техника» (www.gto.ru); видео «Подтягивание из виса лёжа» (YouTube-канал ГТО)
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Рывок гири 16 кг (юноши).	1	1	Видеоролик «Отжимания по стандартам ГТО» (www.gto.ru); видео «Рывок гири: техника» (YouTube-канал ГТО)
16	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1	1	Видеоинструкция «Поднимание туловища: техника и темп» (YouTube-канал ГТО); онлайн-таймер на 1 минуту
17	Наклон вперёд на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость.	1	1	Видеоролик «Наклон вперёд: требования ГТО» (www.gto.ru); видео «Комплекс упражнений на гибкость» (РЭШ)
18	Упражнения с набивными мячами 2–5 кг.	1	1	Видеодемонстрация «Упражнения с набивными

	Гимнастическая стенка. ОРУ на координацию.			мячами» (YouTube-канал ГТО); видео «Упражнения на гимнастической стенке» (РЭШ)
19	Совершенствование силовой подготовки. Круговая тренировка по станциям.	1	1	Видео «Круговая тренировка для ГТО» (YouTube-канал ГТО); приложение «ГТО — официальный тренер»
20	Совершенствование гибкости: наклон вперёд. Контрольный результат. Растяжка.	1	1	Видео «Растяжка с партнёром: ТБ» (РЭШ); видео «Контрольный наклон по правилам ГТО» (www.gto.ru)
21	Подвижные игры на быстроту и ловкость: «День и ночь», «Салки», «Вызов номеров».	1	1	Видео «Подвижные игры для развития быстроты» (РЭШ)
22	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики: бег + прыжок + челночный бег.	1	1	Видеодемонстрация «Комплексные эстафеты ГТО» (YouTube-канал ГТО)
23	Эстафеты с тестами ГТО: подтягивание / отжимание / поднимание туловища / наклон.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер» (раздел «Эстафеты»)
24	Элементы волейбола как ОФП: передача сверху, нижняя подача, приём мяча.	1	1	Видеоинструкция «Основы волейбола» (РЭШ); видео «Обучение волейболу» (YouTube)
25	Элементы баскетбола как ОФП: ведение, передача от	1	1	Видеоинструкция «Основы баскетбола» (РЭШ); видео

	груди, бросок в кольцо.			«Обучение баскетболу» (YouTube)
26	Игры на свежем воздухе для выносливости. Кросс по пересечённой местности.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер»; трекер активности
27	Комплексные эстафеты «ГТО-пятиборье»: бег 60 м, прыжок, отжимание, наклон, челночный бег.	1	1	Видео «Командное ГТО-пятиборье» (YouTube-канал ГТО); онлайн-табло
28	Спортивные игры (волейбол / баскетбол) — двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1	1	Видеоролик «Правила волейбола / баскетбола» (РЭШ)
29	Промежуточный контроль: бег 60 м / 100 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину.	1	1	АИС ГТО — www.gto.ru (запись результатов); онлайн-секундомер
30	Промежуточный контроль: подтягивание / отжимание, поднимание туловища, наклон.	1	1	АИС ГТО — www.gto.ru (сравнение с нормативами); интерактивная таблица VI ступени
31	Имитация условий сдачи ГТО: бег 60 м / 100 м, челночный бег, метание снаряда.	1	1	Видео «Как проходит официальное тестирование ГТО» (www.gto.ru); электронный протокол (шаблон Excel)
32	Имитация условий сдачи ГТО: прыжок,	1	1	Видео «Правила выполнения тестов ГТО» (YouTube-канал

	подтягивание / отжимание / рывок гири, наклон.			ГТО); электронный протокол (Excel)
33	Итоговый контроль: бег 60 м / 100 м, челночный бег, прыжок, метание, бег 2000 м / 3000 м.	1	1	АИС ГТО — www.gto.ru; приложение «ГТО — официальный тренер»; онлайн-секундомер
34	Итоговый контроль: подтягивание / отжимание / рывок гири, поднимание туловища, наклон. Подведение результатов.	1	1	АИС ГТО — www.gto.ru (итоговая ведомость); таблица нормативов VI ступени; видео «Летний фестиваль ГТО»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	33	