

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "АНГЛИЙСКАЯ ШКОЛА "СЕМЬЯ"



СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 12.01 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор / Т.В.Гусева /
Приказ № 1/1 от 12.01 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура. Выполним нормы ГТО»
для обучающихся 10-11 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура. Выполним нормы ГТО» для 10-11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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 «Выполним нормы 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:

увеличение уровня физической подготовленности учащихся;

формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;

повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;

развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней.

Формы проведения занятий: лекции с элементами беседы, индивидуальные технические действия, тактические взаимодействия, эстафеты, кроссы, физические упражнения, самостоятельное выполнение заданий, соревнования, сдача контрольных нормативов.

По всем разделам программы имеется возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Курс рассчитан на 136 часов, по 68 часов в 10-11 классах (2 часа в неделю).

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания федеральной программы «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Тесты комплекса ГТО разбиты по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов, включая обязательные тесты для 5 ступени (16-17 лет).

Содержание учебного курса

Бег. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Бег равномерный и переменный. Упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Дозированный бег по пересеченной местности. Бег по снегу, по песку, с отягощениями. Эстафеты. Кроссы. Выполнения упражнений в максимальном темпе.

Метание. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение. Метание гранаты с места, одного шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Метание гранаты на результат

Прыжки. 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.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Прыжки с разного разбега. Прыжки с места на результат.

Отжимания. Отжимания от стены. Отжимания от скамьи. Отжимания на коленях. Отжимания от пола с прямыми ногами.

Подтягивания. Вис на наклонной лестнице. Передвижение вверх, подтягиваясь. Вис на перекладине на одной согнутой руке. Лазанье по канату, шесту без помощи ног. Вис на высокой перекладине на согнутых руках. Подтягивание, сгибание и разгибание в упоре лежа.

Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения «полоса препятствий»: с перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

Контрольные нормативы ГТО. Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты учебного курса

Личностные результаты

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 «Физическая культура. Выполним нормы 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:

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.

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 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 задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметные результаты:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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 соревнования, 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.

В результате освоения курса «Физическая культура. Выполним нормы ГТО» обучающиеся будут

знать:

что такое ГТО;

требования инструкций по технике безопасности;

правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;

технику выполнения специальных беговых упражнений;

технику выполнения метания мяча;

технику выполнения прыжковых упражнений;

технику выполнения силовых упражнений;

технику выполнения упражнений на развитие гибкости;

виды обязательных испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;

уметь:

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием;

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;

правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;

максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения курса «Физическая культура. Выполним нормы ГТО» обучающиеся получат возможность успешно сдать нормативы ГТО.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	10 класс	68	
1	Бег	20	https://resh.edu.ru
2	Метание	12	https://resh.edu.ru
3	Прыжки	12	https://resh.edu.ru
4	Отжимания	4	https://resh.edu.ru
5	Подтягивания	6	https://resh.edu.ru
6	Упражнения на развитие силы и гибкости	12	https://resh.edu.ru
7	Контрольные нормативы ГТО	2	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	11 класс	68	
1	Бег	20	https://resh.edu.ru
2	Метание	12	https://resh.edu.ru
3	Прыжки	12	https://resh.edu.ru
4	Отжимания	4	https://resh.edu.ru
5	Подтягивания	6	https://resh.edu.ru
6	Упражнения на развитие силы и гибкости	12	https://resh.edu.ru
7	Контрольные нормативы ГТО	2	https://resh.edu.ru

Поурочное планирование

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500 м.	1	https://resh.edu.ru
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500 м.	1	https://resh.edu.ru

3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000-2500 м.	1	https://resh.edu.ru
4	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-2500 м.	1	https://resh.edu.ru
5	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru
7	Бег 2500-3000 м. в сочетании с дыханием	1	https://resh.edu.ru
8	Бег 2500-3000 м. в сочетании с дыханием	1	https://resh.edu.ru
9	Бег на результат. Сдача контрольного норматива	1	https://resh.edu.ru
10	Бег на результат. Сдача контрольного норматива	1	https://resh.edu.ru
11	Техника бега на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru
12	Бег 30/60 м. – работа рук, ног, корпуса	1	https://resh.edu.ru
13	Бег 30/60 м. – работа рук, ног, корпуса	1	https://resh.edu.ru
14	Бег на 30/60 м. в сочетании с дыханием	1	https://resh.edu.ru
15	Интервальная тренировка – чередование скорости бега	1	https://resh.edu.ru
16	Интервальная тренировка – чередование скорости бега	1	https://resh.edu.ru
17	Кросс по пересеченной местности	1	https://resh.edu.ru
18	Ускорение 30/60/100 м.	1	https://resh.edu.ru
19	Бег на короткие дистанции на результат	1	https://resh.edu.ru
20	Бег на короткие дистанции на результат	1	https://resh.edu.ru
21	Обучение финальному усилию в метании с места	1	https://resh.edu.ru
22	Обучение финальному усилию в метании с места	1	https://resh.edu.ru
23	Метание с места	1	https://resh.edu.ru
24	Метание с места	1	https://resh.edu.ru
25	Обучение разбегу в метании малого мяча	1	https://resh.edu.ru
26	Метание с разбега	1	https://resh.edu.ru
27	Метание с разбега	1	https://resh.edu.ru
28	Метание с разбега	1	https://resh.edu.ru
29	Метание в полной координации на дальность	1	https://resh.edu.ru
30	Метание в полной координации на дальность	1	https://resh.edu.ru
31	Сдача контрольного норматива	1	https://resh.edu.ru
32	Сдача контрольного норматива	1	https://resh.edu.ru
33	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1	https://resh.edu.ru

34	Прыжки из различных исходных положений с доставанием предметов	1	https://resh.edu.ru
35	Отжимания в различных положениях	1	https://resh.edu.ru
36	Отжимания в различных положениях	1	https://resh.edu.ru
37	Отжимания в различных положениях	1	https://resh.edu.ru
38	Отжимания в различных положениях	1	https://resh.edu.ru
39	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
40	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
41	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
42	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
43	Сдача контрольных нормативов	1	https://resh.edu.ru
44	Сдача контрольных нормативов	1	https://resh.edu.ru
45	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов	1	https://resh.edu.ru
46	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов	1	https://resh.edu.ru
47	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	https://resh.edu.ru
48	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	https://resh.edu.ru
49	Прыжки через скамейку в длину и высоту	1	https://resh.edu.ru
50	Прыжки через скамейку в длину и высоту	1	https://resh.edu.ru
51	Прыжок в длину – одинарный, тройной	1	https://resh.edu.ru
52	Прыжок в длину – одинарный, тройной	1	https://resh.edu.ru
53	Прыжок в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru
54	Прыжок в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru
55	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	1	https://resh.edu.ru
56	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	1	https://resh.edu.ru
57	Упражнения на развитие гибкости с отягощением	1	https://resh.edu.ru
58	Упражнения на развитие гибкости с отягощением	1	https://resh.edu.ru
59	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы	1	https://resh.edu.ru

60	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы	1	https://resh.edu.ru
61	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора	1	https://resh.edu.ru
62	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора	1	https://resh.edu.ru
63	Упражнения на развитие гибкости на снарядах	1	https://resh.edu.ru
64	Упражнения на развитие гибкости на снарядах	1	https://resh.edu.ru
65	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны)	1	https://resh.edu.ru
66	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны)	1	https://resh.edu.ru
67	Контрольные нормативы по ГТО	1	https://resh.edu.ru
68	Контрольные нормативы по ГТО	1	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Возможность использования ЭОР
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500 м.	1	https://resh.edu.ru
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500 м.	1	https://resh.edu.ru
3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000-2500 м.	1	https://resh.edu.ru
4	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-2500 м.	1	https://resh.edu.ru
5	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru
7	Бег 2500-3000 м. в сочетании с дыханием	1	https://resh.edu.ru
8	Бег 2500-3000 м. в сочетании с дыханием	1	https://resh.edu.ru
9	Бег на результат. Сдача контрольного норматива	1	https://resh.edu.ru
10	Бег на результат. Сдача контрольного норматива	1	https://resh.edu.ru
11	Техника бега на короткие дистанции	1	https://resh.edu.ru
12	Бег 30/60 м. – работа рук, ног, корпуса	1	https://resh.edu.ru
13	Бег 30/60 м. – работа рук, ног, корпуса	1	https://resh.edu.ru
14	Бег на 30/60 м. в сочетании с дыханием	1	https://resh.edu.ru

15	Интервальная тренировка – чередование скорости бега	1	https://resh.edu.ru
16	Интервальная тренировка – чередование скорости бега	1	https://resh.edu.ru
17	Кросс по пересеченной местности	1	https://resh.edu.ru
18	Ускорение 30/60/100 м.	1	https://resh.edu.ru
19	Бег на короткие дистанции на результат	1	https://resh.edu.ru
20	Бег на короткие дистанции на результат	1	https://resh.edu.ru
21	Обучение финальному усилию в метании с места	1	https://resh.edu.ru
22	Обучение финальному усилию в метании с места	1	https://resh.edu.ru
23	Метание с места	1	https://resh.edu.ru
24	Метание с места	1	https://resh.edu.ru
25	Обучение разбегу в метании малого мяча	1	https://resh.edu.ru
26	Метание с разбега	1	https://resh.edu.ru
27	Метание с разбега	1	https://resh.edu.ru
28	Метание с разбега	1	https://resh.edu.ru
29	Метание в полной координации на дальность	1	https://resh.edu.ru
30	Метание в полной координации на дальность	1	https://resh.edu.ru
31	Сдача контрольного норматива	1	https://resh.edu.ru
32	Сдача контрольного норматива	1	https://resh.edu.ru
33	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1	https://resh.edu.ru
34	Прыжки из различных исходных положений с доставанием предметов	1	https://resh.edu.ru
35	Отжимания в различных положениях	1	https://resh.edu.ru
36	Отжимания в различных положениях	1	https://resh.edu.ru
37	Отжимания в различных положениях	1	https://resh.edu.ru
38	Отжимания в различных положениях	1	https://resh.edu.ru
39	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
40	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
41	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
42	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1	https://resh.edu.ru
43	Сдача контрольных нормативов	1	https://resh.edu.ru
44	Сдача контрольных нормативов	1	https://resh.edu.ru
45	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов	1	https://resh.edu.ru
46	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов	1	https://resh.edu.ru

47	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	https://resh.edu.ru
48	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	https://resh.edu.ru
49	Прыжки через скамейку в длину и высоту	1	https://resh.edu.ru
50	Прыжки через скамейку в длину и высоту	1	https://resh.edu.ru
51	Прыжок в длину – одинарный, тройной	1	https://resh.edu.ru
52	Прыжок в длину – одинарный, тройной	1	https://resh.edu.ru
53	Прыжок в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru
54	Прыжок в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru
55	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	1	https://resh.edu.ru
56	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	1	https://resh.edu.ru
57	Упражнения на развитие гибкости с отягощением	1	https://resh.edu.ru
58	Упражнения на развитие гибкости с отягощением	1	https://resh.edu.ru
59	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы	1	https://resh.edu.ru
60	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы	1	https://resh.edu.ru
61	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора	1	https://resh.edu.ru
62	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора	1	https://resh.edu.ru
63	Упражнения на развитие гибкости на снарядах	1	https://resh.edu.ru
64	Упражнения на развитие гибкости на снарядах	1	https://resh.edu.ru
65	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны)	1	https://resh.edu.ru
66	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны)	1	https://resh.edu.ru
67	Контрольные нормативы по ГТО	1	https://resh.edu.ru
68	Контрольные нормативы по ГТО	1	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Основная литература:

1. Лях В.И. «Физическая культура; базовый уровень», учебник 10-11 класс.

Дополнительная литература:

1. Барышников В.Я. «Подготовка школьников к сдаче норм ГТО», методическое пособие.