

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

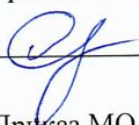
Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ «Кадетская школа-интернат «Алтайский кадетский корпус»

имени Героя России Каркавина И.В.

РАССМОТРЕНО

МО учителей-  
предметников Зав. МО

  
Аширова Л.Л.  
Приказ МО № 5 от «14»  
июня 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

  
Гурова И.С.  
от «14» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета,  
председатель педсовета

  
Байраковский Г.С.  
Протокол № 9 от «17» июня  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**элективного курса «ГТО – путь к здоровью»**

для обучающихся 10 классов

ЗАТО Сибирский 2024 год

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа элективного курса «ГТО - путь к здоровью» составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования;
- примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М., Просвещение, 2016;
- 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);
- программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение;
- программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 10-11 классы [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2016.

Здоровье нации - категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в образовательных организациях остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности - ее физическое и духовное здоровье. Внедрение ВФСК «ГТО» в образовательных 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 у подрастающего поколения. Рабочая программа «ГТО - путь к здоровью» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Отличительной особенностью программы курса внеурочной деятельности является то, что ее реализация поможет создать поведенческую модель обучающихся, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения и активно включаться в

разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Целью рабочей программы курса является:

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

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Рабочая программа курса «ГТО - путь к здоровью» составлена для очной формы обучения. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения: для обучающихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов, обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная 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.

## 2. Результаты освоения программы

Освоение содержания программы курса обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

**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 рабочей программы курса «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству», 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, СОО 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 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**

В результате освоения содержания курса обучающиеся будут знать:

- что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

- понятие «Физическая подготовка» - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО;

- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 4-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;

- владеть техникой бега на 30 м, 60 м, 100 м;

- владеть техникой челночного бега;

- прыгать в длину с места, через препятствия;

- бегать на длинные дистанции: 2 км, 3 км, 5 км;

- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;

- подтягиваться, отжиматься;

- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;

- метать мяч (снаряд);

- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

- проплывать дистанцию 50 м;

- стрелять из пневматической винтовки.

Демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО 4-й и 5-й ступени комплекса ГТО.

### **3. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы**

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития обучающегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого обучающегося его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: теоретический опрос, тестирование, технические нормативы, контрольные тест-упражнения, спортивные праздники, соревнования.

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).

#### **Ожидаемые результаты:**

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства;
- результативное участие в соревнованиях различных уровней.

### **4. Содержание курса**

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству» состоит из трех разделов: «Теория ВФСК «ГТО»», «Физическое совершенствование» и «Спортивные мероприятия».

## **Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 часа).**

Возрождение ВФСК «ГТО». Комплекс ГТО в образовательной организации. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, самостоятельных занятий.

## **Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов).**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

### **Упражнения прикладной направленности:**

**Стрельба из пневматической винтовки.** Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

**Бег на лыжах.** Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 25-30 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 3 км (юноши), 2 км (девушки). Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

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

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, личные соревнования по стрельбе, плаванию и лыжным гонкам.

## 5. Тематическое планирование с определением основных видов

Кол-во часов	Наименование тем программы	Основное содержание по темам	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 часа)</b>			
1 час	1.1. Комплекс ГТО в образовательной организации.	Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
1 час	1.2. Физическая подготовка.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения.	
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов)</b>			
5 часов	2.1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>



		короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 10 м.	
3 часа	2.2. Упражнения для развития выносливости	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
3 часа	2.3. Упражнения для развития силы	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине, отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6 часов	2.4. Бег на лыжах.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30-35 мин. Бег на лыжах на результат 5 км (юноши). Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6 часов	2.5. Упражнения для развития гибкости	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>

3 часа	2.6. Упражнения прикладной направленности: 2.6.1. Стрельба из пневматической винтовки.	Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений - сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м).	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 часов)</b>			
4 часа	3.1. Стартовый, промежуточный и итоговый контроль. 3.2. Летний фестиваль ГТО. 3.3. Зимний фестиваль ГТО. 3.4. Личные соревнования по стрельбе, плаванию и лыжным гонкам.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО».	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
<b>ИТОГО: 34 часа</b>			

### **6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Секундомер
2.	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
1.	Перекладина гимнастическая
2.	Скамейка гимнастическая
3.	Стенка гимнастическая
4.	Маты гимнастические
5.	Скамейка атлетическая наклонная
6.	Гантели наборные
7.	Мяч набивной 1 кг, 2 кг, 5 кг
8.	Мяч теннисный, мяч малый 150 г
9.	Гранаты 500 гр, 700 гр
10.	Скакалка гимнастическая
11.	Палка гимнастическая
12.	Планка для прыжков в высоту
13.	Стойка для прыжков в высоту
14.	Рулетка измерительная 10 м
15.	Номера нагрудные
16.	Льжи (с креплением, палками)
17.	Льжные ботинки

18.	Эстафетные палочки
19.	Конусы (оранжевые)
20.	Флажки стартовые
21.	Винтовка пневматическая

1. Ачкасов, Е.Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст]/ Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б. Добровольский. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Плавание с методикой преподавания [Текст]: учебник для СПО / Н.Ж. Булгакова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 344 с.

3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Текст]/ П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 114 с.

6. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - М.: издательство «Спорт», 2016. - 216 с.

7. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху [Текст]: в 2 кн. /В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с.