

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**Департамент образования Вологодской области****Управление образования Великоустюгского муниципального округа****МБОУ "СОШ № 2 с кадетскими классами"**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МБОУ
«СОШ №2 с кадетскими
классами», протокол от
29.08.2025г. №1

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом МБОУ
«СОШ №2 с кадетскими
классами», протокол от
28.08.2025 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ
"СОШ №2 с кадетскими
классами" от 29.08.2025г.
№01-18/130

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****Элективного курса «Подготовка к ГТО»**

(для обучающихся 10-11 классов
гуманитарного профиля)

г. Великий Устюг
2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по элективному курсу «Подготовка к ГТО» для 10 – 11 классов разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- «Примерная основная образовательная программа среднего общего образования», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
- Учебного плана среднего общего образования МБОУ «СОШ №2 с кадетскими классами» на 2021/22 учебный год.
- Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ №2 с кадетскими классами».
- УМК:
 - Авторская программа. Физическая культура. Рабочие программы 10 – 11 классы В. И. Ляха (Москва; Просвещение, 2015);
 - Учебник «Физическая культура. 10 – 11 классы» В. И. Лях (Москва; Просвещение, 2019);

Рабочая программа предназначена для реализации как в очном, так и в смешанном формате обучения (с использованием дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов).

Электронные образовательные ресурсы:

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Образовательные тесты <https://testedu.ru/>

Мультимедийные интерактивные упражнения <https://learningapps.org/>

Видео тренировки <https://www.youtube.com/>

Место элективного курса «Подготовка к ГТО» в учебном плане

- В соответствии с учебным планом среднего общего образования МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами» на изучение элективного курса «Подготовка к ГТО» в 10-11х классах 67 часов за весь курс.

Цель – сохранение здоровья школьников, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Содержание курса (67 часов)

Программа рассчитана на 34 недели для 10 класса и 33 – для 11 класса в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 1 час.

Содержание видов спортивной подготовки определено, исходя из содержания ВФСК «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).

В курс входят задания, выполняя которые обучающиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование, в том числе с учётом программы воспитания (67 часов)

Тематическое планирование по ЭК «Подготовка к ГТО» для 10 - 11-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

1. Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем.
4. Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
5. Формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни.
6. Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
7. Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

10 класс

№	Раздел	10кл	Теория	С учётом программы воспитания	Практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Теоретическая подготовка	1	1	Просмотр исторического отрывка из различных фильмов про войну		1	
2	Бег на короткие дистанции	5			5		5
3	Бег на длинные дистанции	5			5		5
4	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5			5		5
5	Метание мяча 150г (м)	6			6		6
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2		Подготовка к Всероссийским соревнованиям «Сила РДШ» (правила и техника выполнения)	2		2
7	Наклон вперед с прямыми ногами	3			3		3
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	6		Лыжные гонки, посвященные Дню	6		6

				Защитника Отечества			
9	Контрольные испытания	1					
	Итого часов:	34	1		33	1	33

11 класс

№		11 кл	Теория	С учётом программы воспитания	Практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Теоретическая подготовка		1	Ветераны спорта нашей области. История, биография.	32	1	
2	Бег на короткие дистанции (сек)	5			5		5
3	Бег на длинные дистанции (мин, сек)	5			5		5
4	Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места (см)	5			5		5
5	Метание мяча 150г (м)	6			6		6
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине (раз)	2			2		2
7	Наклон вперед с прямыми ногами (см)	3			3		3
8	Лыжные гонки 2 км (мин, сек)	6		Лыжные гонки, посвященные Дню Защитника Отечества	6		6
	Итого часов:	33	1		32	1	32