

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области 446218, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Методического совета  
протокол № 1  
от 26.08.2025 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_М.В.Корнилина  
от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
г. Новокуйбышевска  
Приказ № 328-од  
от 26.08.2025г.  
\_\_\_\_\_Г.Н. Недбало

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

### ***«Готов к труду и обороне» 5 – 8 классы***

**Составитель:**

***Коновалова Е.А., учитель физической культуры***

2025-2026 учебный год

## **Введение**

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Готов к труду и обороне» (далее - Программа) предназначена для учащихся 5 - 8 классов.

Программа включает три раздела:

- «Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности»;
- «Содержание программы внеурочной деятельности»;
- «Тематическое планирование».

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Положением 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);
- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ ООШ № 9.

## **Планируемые 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 «НавстречуГТО», 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 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## Содержание курса внеурочной деятельности

**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 «Готов к труду и обороне» 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 количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 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;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

**Формой организации деятельности** программы «Готов к труду и обороне» является спортивная секция.

Программы «Готов к труду и обороне» адресована обучающимся 5 – 8 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Содержание** рабочей программы внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» является составной частью основной образовательной программы ООО и состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

## 5 класс (34 часа)

### **Теория ВФСК «ГТО»**

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. 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.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***

бег с ускорением от 30 до 40 м;  
техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;  
бег на короткие дистанции (30 м, 60 м);  
эстафетный бег; челночный бег 3\*10 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 5 до 7 минут;  
бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м);  
бег на лыжах от 3 до 5 км;  
бег на лыжах 2 км на результат, 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки);  
отжимания на брусьях;  
приседания;  
поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту;  
поднимание ног в висе на гимнастической стенке;  
броски набивных мячей 1-2 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 вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу;  
наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

### ***Соревнования:***

выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Зимний фестиваль ГТО;  
стартовый контроль;  
промежуточный контроль;  
итоговый контроль.

## **6 класс (34 часа)**

### **Теория ВФСК «ГТО»**

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 физкультминуток и физкультпауз.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***

бег с ускорением от 30 до 40 м;  
техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;  
бег на короткие дистанции (30 м, 60 м);  
эстафетный бег;  
челночный бег 3\*10 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 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м);  
бег на лыжах от 3 до 5 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки);  
отжимания на брусьях;  
приседания;  
поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту;  
поднимание ног в висе на гимнастической стенке;  
броски набивных мячей 1-2 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 партнера, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

***Соревнования:***

выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Зимний фестиваль ГТО;  
стартовый контроль;  
промежуточный контроль,;  
итоговый контроль.

**7 класс (34 часа)**

**Теория ВФСК «ГТО»**

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 коррекции осанки и телосложения.

**Физическое совершенствование**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***

бег с ускорением от 30 до 60 м;  
техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;  
бег на короткие дистанции (30 м, 60 м);  
эстафетный бег;  
челночный бег 3\*10 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 6 до 9 минут;  
бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м);  
бег на лыжах от 3 до 7 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки);  
отжимания на брусьях;  
приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 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.

### ***Соревнования:***

выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Зимний фестиваль ГТО;  
стартовый контроль;  
промежуточный контроль,;  
итоговый контроль.

## **8 класс (34 часа)**

### **Теория ВФСК «ГТО»**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 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, физкультминуток, физкультпауз.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***

бег с ускорением от 30 до 60 м;  
техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;  
бег на короткие дистанции (60 м);  
эстафетный бег; челночный бег 3\*10 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 (1000 м, 2000 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, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 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.

***Соревнования:***

выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Зимний фестиваль ГТО;  
стартовый контроль;  
промежуточный контроль;  
итоговый контроль.

## Тематическое планирование

Согласно плану внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 9 на реализацию рабочей программы внеурочной деятельности секции «Готов к труду и обороне» в 5 - 8 классах отводится по 1 часу в неделю, итого по 34 часа в год.

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>5 класс</b>		
1	Теория ВФСК «ГТО»	10
2	Физическое совершенствование	24
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>
<b>6 класс</b>		
1	Теория ВФСК «ГТО»	9
2	Физическое совершенствование	25
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>
<b>7 класс</b>		
1	Теория ВФСК «ГТО»	10
2	Физическое совершенствование	24
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>
<b>8 класс</b>		
1	Теория ВФСК «ГТО»	9
2	Физическое совершенствование	25
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>