Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина города
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МС	Зам. директора по УВР	Директор ГБОУ ООШ № 9
Протокол № 1	_____ /Корнилина М.В./	г. Новокуйбышевска
«28» августа 2026 г.	от «28» августа 2026 г.	_____ /Г.Н. Недбало/
		Приказ № 244-од
		от «28» августа 2026 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Готов к труду и обороне»

5 – 9 классы



Недбало Г_Н_
C=RU, O=ГБОУ ООШ № 9, CN=Недбало Г_Н_, E=pu_sch9_nkb@63edu.ru
00afd8c98ff6d05c5c
2026-09-01 14:05:01

Составитель:

Коновалова Е.А., учитель физической культуры

Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Готов к труду и обороне» (далее - Программа) рассчитана на 5 лет обучения и предназначена для учащихся 5 - 9 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 эмоциямив различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достиженииипоставленных 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 еѐ 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 егов 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 учѐта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ 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 занятийфизической 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.

Срок реализации программы «Готов к труду и обороне» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5 - 9 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 длинус 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 подъѐмов;

прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа;

подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки);

отжимания на брусьях;

приседания;

поднимание туловища в положении лѐжа 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 прямыминогами на полу;

наклон вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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 длинус 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 подъѐмов;
прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:
сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа;
подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки);
отжимания на брусьях;
приседания;
поднимание туловища в положении лѐжа 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 прямыминогами на полу;
наклон вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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 еѐ 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 длинус 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 подъѐмов;
прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа;

подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки);

отжимания на брусьях;

приседания, поднимание туловища в положении лѐжа 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 прямыминогами на полу;

наклон вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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 занятийпо 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 подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа;
подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки);
отжимания на брусьях;
приседания, поднимание туловища в положении лѐжа 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 вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд и в сторону, полушпагат.

Соревнования:

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

9 класс (34 часа)

Теория ВФСК «ГТО»

Физическая подготовка и еѐ связь с развитием физических качеств. 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 занятийс разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, 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 (60 м, 100 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 8 до 12 минут;

бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м);

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 подъѐмов;

прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа;

подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки);

отжимания на брусьях;

приседания, поднимание туловища в положении лѐжа за 30 секунд и 1 минуту;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке;

броски набивных мячей 2-5 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 прямыминогами на полу;

наклон вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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 - 9 классах отводится по 1 часу в неделю, итого по 34 часа в год.

№ п/п	Тема	Количество часов
5 класс		
1	Теория ВФСК «ГТО»	10
2	Физическое совершенствование	24
	Итого:	**34**
6 класс		
1	Теория ВФСК «ГТО»	9
2	Физическое совершенствование	25
	Итого:	**34**
7 класс		
1	Теория ВФСК «ГТО»	10
2	Физическое совершенствование	24
	Итого:	**34**
8 класс		
1	Теория ВФСК «ГТО»	9
2	Физическое совершенствование	25
	Итого:	**34**
9 класс		
1	Теория ВФСК «ГТО»	8
2	Физическое совершенствование	26
	Итого:	**34**