

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Грозного**

## **ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному  
направлению**

**«Готов к труду и обороне» в рамках ФГОС ООО для 5 - 9 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»  
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму. Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Требования ФГОС НОО к личностным результатам	Планируемые результаты (личностные) (ООП НОО МБОУ СОШ № 1)
2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;	1-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	2-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности

Требования ФГОС НОО к метапредметным результатам	Планируемые результаты (метапредметные) (ООП НОО МБОУ СОШ № 1)
2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	3. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря;
3) 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;	4 - находить ошибки при выполнении учебных заданий;
5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	5 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой.

Требования ФГОС ООО к предметным результатам	Планируемые результаты (предметные) (ООП НОО МБОУ СОШ № 1)
3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  5.2 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

<p>5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p><i>6 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности включает в себя:

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь

ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

		кл	кл	кл	кл	9 кл	теория	практика	Аудиторны е занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Теоретическая подготовка									
2.	Бег на короткие дистанции	5	5	5	5					20
3.	Бег на длинные дистанции	5	5	5	5			20		20
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5	5	5			20		20
5.	Метание мяча 150г (м)	6	6	6	6					24
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2	2	2	2					8
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3	3	3	3					12
8.	Лыжные гонки 2 км (мин,с) (теория)	6	6	6	6					24
9.	<b>Контрольные испытания</b>									
	<b>Итого часов:</b>						<b>5</b>		<b>5</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

сроки	№ урока	Тема урока	формы текущего контроля		
			П	У/О	КН
Сентябрь	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.			
	2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	+		
	3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.			
	4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.			
Октябрь	5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.			+
	6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	+		
	7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.			
	8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.			
Ноябрь	9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.			
	10	Бег на короткие дистанции на результат.			
	11	Обучение финальному усилию в метании с места.		+	
Декабрь	12	Обучение разбегу в метании малого мяча.			
	13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	+		
	14	Метание с разбега в вертикальную цель.			
	15	Метание в полной координации на дальность.			
Январь	16	Сдача контрольного норматива.			+
	17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)		+	
	18	Работа попеременным ходом с палками(теория)			
Февраль	19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	+		
	20	Работа рук и ног коньковым ходом(теория)			
	21	Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)			
	22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.			+

		Сдача контрольного норматива (теория)		
Март	23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.		
	24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		
	25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.		
	26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		+
Апрель	27	Прыжок в длину с места на результат.		
	28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		
	29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		
	30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		
Май	31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.		
	32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	+	
	33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		
	34	Контрольные нормативы по ГТО.		+

## СОКРАЩЕНИЕ

1. П – поурочный контроль.
2. У/О – устный ответ.
3. КН – контрольные нормативы

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

### 1.П – поурочный контроль (работа на уроке)

Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить ни один из пунктов</p>

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Знания, умения	<p>Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные</p>	<p>При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению</p>



	другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
--	--	--	--	--

2. Устный ответ.

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

3. КН – контрольные нормативы

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ т/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км(мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

**III. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места голчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50

	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- . 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
- 2.Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
- Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
- 4.Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- 5.Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 6.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 7.Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
11. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
12. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
14. Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
15. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
16. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
17. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
18. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
19. Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
20. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
21. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
22. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
23. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974

Инвентарь:

- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты.
- Турник