

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа № 14»  
(МБОУ ОШ № 14)**

---

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru  
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение  
к адаптированной основной образовательной  
программе основного общего образования,  
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57  
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;  
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОФП с элементами ГТО»**

**9 класс**

для детей с ограниченными возможностями здоровья

(задержкой психического развития)

г. Мончегорск

## I. 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, 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.

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).

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Форма организации курса внеурочной деятельности:** секция.

**Виды внеурочной деятельности** в рамках ФГОС:

1. игровая деятельность;
2. познавательная деятельность;
3. проблемно – ценностное общение;
4. досугово – развлекательная деятельность;
5. спортивно-оздоровительная деятельность;
6. туристско-краеведческая деятельность.

### **1. Теоретические знания**

<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Содержательные линии</b>	<b>Количество часов</b>
Основы знаний	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	<b>7 часов</b>

Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	<p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 30м, 60 м.</li> <li>• Бег 1000, 1500, 2000м.</li> <li>• Челночный бег</li> <li>• Прыжки в длину с места</li> <li>• Прыжки в длину с разбега</li> <li>• Метание мяча на дальность одной рукой</li> </ul> <p>Силовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание и разгибание туловища</li> <li>• Наклон вперед из положения стоя и сидя</li> <li>• Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа</li> </ul>	<b>10 часов</b>
Физкультурно – оздоровительная деятельность	«Веселые старты» Бадминтон, скипинг, дартс Спортивные игры: футбол, волейбол, футбол. Теннис	<b>13 часов</b>
Туристический поход	Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Благоустройство лагеря.	<b>4 часа</b>
Всего:		<b>34 часов</b>

№	Темы занятий	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени.

	норматива.	2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1,2ступень - бег 60м (с)
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание в полной координации на дальность.	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
16	Сдача контрольного норматива.	Метание мяча 150г на результат
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
18	Работа попеременным ходом с палками	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	Прохождение дистанции в полной координации
20	Работа рук и ног коньковым ходом	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
29	Упражнения на развитие гибкости с гощением.	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

34	Контрольные нормативы по ГТО.	Сдача контрольных нормативов.
----	-------------------------------	-------------------------------

**Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину	215	190	170	180	160	150

	с места (см)						
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
<b>8</b>	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
<b>9.1</b>	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
<b>9.2</b>	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
<b>9.3</b>	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
<b>10</b>	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
<b>11.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
<b>11.2</b>	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
<b>12</b>	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
<b>13</b>	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

### V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	Форма контроля	Кол-во часов
1	Ступени комплекса ГТО Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Познавательные вопросы, практикум	1
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	практикум	1
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Контроль взаимодействий обучаемых	1
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	практикум	1
5	Бег на результат.	Сдача контрольного норматива.	1
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	практикум	1
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	Сдача контрольного норматива.	1
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Ускорение 60,100м.	практикум	1
9	Кросс по пересеченной местности до 3 км	практикум	1
10	Бег на короткие дистанции на результат.	практикум	1
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	практикум	1
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	практикум	1
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	практикум	1
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	практикум	1

15	Метание с полной координацией на дальность.	практикум	1
16	Упражнения в метании	Сдача контрольного норматива.	1
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	практикум	1
18	Работа попеременным ходом с палками	практикум	1
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	Контроль взаимодействий обучаемых	1
20	Работа рук и ног коньковым ходом	практикум	1
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	Мини-соревнования	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.	Сдача контрольного норматива	1
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	практикум	1
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	практикум	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	практикум	1
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	практикум	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	Сдача контрольного норматива	1
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Практикум	1
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	практикум	1
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Практикум	1

31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	практикум	1
32	«Учебные нормативы комплекса ГТО».	Круглый стол	1
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	практикум	1
34	Контрольные нормативы по ГТО.	Сдача контрольных нормативов	1