

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрено:  
на заседании  
кафедры естественно-научных  
и развивающих  
Протокол № 1  
от «28» 08.2022 г.

Проверено:  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Каменская О.Н.  
«28» августа 2022 г.

Утверждено:  
Приказом №454/1-од  
от «31» августа 2022г.  
Директор ГБОУ гимназии  
г. Сызрани  
\_\_\_\_\_  
Назаренко Ж.И.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

**«Олимпийская зачётка»**

(спортивно-оздоровительное направление)

Класс: 8

Срок реализации: 1 год

Составитель: Фадеев Дмитрий Фёдорович,

учитель физической культуры

ГБОУ гимназия г. Сызрани

Сызрань, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпийская зачетка» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Положения 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).

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 г.), Основной образовательной программе основного общего образования и плану внеурочной деятельности ГБОУ гимназии г. Сызрани. Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для обучающихся 8 классов составлена на основе рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015г. Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Олимпийская зачетка» относится к обязательной части плана внеурочной деятельности ГБОУ гимназии г. Сызрани. Общее количество учебных часов – 34, из расчета 1 час в неделю

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической

подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпийская зачетка» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Олимпийская зачетка», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

**Цель программы:** формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

## **1. Планируемые результаты освоения курса**

**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 курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Олимпийская зачетка», 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).

## Содержание программы.

### **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; бег на короткие дистанции 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), 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, поднятие 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.

### Тематическое планирование 8 класс.

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
<b>I. ГТО</b>		
7	Развитие силы	8
8	Развитие быстроты	7
9	Развитие выносливости	8
10	Развитие гибкости	7
11	Теория	3
<b>Итого: 34 часа</b>		

### Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№	Раздел, тема.	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>Раздел 1. ГТО. 34 часа.</b>			
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке
2	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	общепринятые нормы поведения, правила
3	Стартовый контроль.	1	общения со всеми
4	Комплекс силовых упражнений	1	участниками
5	История ВФСК «ГТО».	1	образовательного
6	Прыжок в длину с места	1	процесса,
7	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	1	стимулирующих
8	Бег в равномерном темпе 7 минут.	1	познавательную
9	Физическая подготовка.	1	мотивацию
10	Комплекс упражнений на	1	школьников. Формирование культуры здорового

	развитие гибкости		<p>образа жизни, личной и общественной безопасности. Применение групповой работы, которая учит взаимодействию между участниками образовательного процесса. Развитие ценностных отношений к родному Отечеству, культуре, спорту, к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру.</p>
11	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	
12	Промежуточный контроль.	1	
13	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	
14	Бег в равномерном темпе 2000.	1	
15	Прыжки через препятствия.	1	
16	Бег в равномерном темпе от 6 до 8 минут.	1	
17	Эстафетный бег.	1	
18	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	
19	Подъем туловища из положения лежа	1	
20	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	1	
21	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	
22	Прыжки через препятствия.	1	
23	Бег в равномерном темпе от 6 до 8 минут.	1	
24	Кроссовый бег до 8 минут.	1	
25	Физическая подготовка.	1	
26	Бег в равномерном темпе от 6 до 8 минут.	1	
27	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	
28	Промежуточный контроль.	1	
29	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	
30	Бег в равномерном темпе от 6 до 8 минут.	1	
31	Прыжки через препятствия.	1	
32	Бег в равномерном темпе от 8 до	1	



	10 минут.		
33	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	
34	Бег на длинные дистанции 1500м. Итоговый контроль.	1	