

«Согласовано»  
Координационным советом  
сетевого взаимодействия  
образовательных организаций  
Протокол №1 от 9 сентября 2015 г

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы №328  
с углубленным изучением  
английского языка Невского района  
Санкт-Петербурга  
И.Б.Молчанова  
Приказ от 4 сентября 2015 г. № 140-од

«Рекомендована  
к использованию»  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 328 с углубленным  
изучением английского языка  
Невского района Санкт - Петербурга  
Протокол № 1 от 28 августа 2015 г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №328  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Готовимся к сдаче норм ГТО**

(название курса внеурочной деятельности)

**Иванова Светлана Петровна**

(Ф.И.О. педагога, реализующего курс)

**5 класс**

(класс (параллель), в котором осваивается курс)

**2015**

(год составления программы)

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным государственным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

- Распоряжением Комитета по образованию от 13.05.2015 №2328-р «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт – Петербурга, реализующих основные образовательные программы на 2015 – 2016 уч. год;

- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию «Об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС НОО и ООО в образовательных организациях Санкт - Петербурга» №03-02-2057/15-00 от 21.05.2015 г.,

- Положением о рабочей программе учебного курса, предмета, утвержденным приказом директора ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга от 31 августа 2015 года №131/1-од.

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга;

- с планом внеурочной деятельности ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга.

- государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от «08» июля 2014г. № 575

В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся, коммуникативных качеств личности.

*Целями реализации рабочей программы являются:*

- подготовить учащихся к участию в сдаче норм «Готов к труду и обороне» на втором уровне;

- достижение выпускниками планируемых личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы основного

общего образования.

*Достижение поставленных целей при реализации рабочей программы предусматривает решение следующих задач:*

- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- популяризация участия в сдаче нормативов «Готов к труду и обороне»;
- формирование спортивных навыков и умений в области бега (60м), прыжков в длину, кросса, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, упражнений на гибкость, подъема туловища из положения лежа (д), подтягивания на высокой перекладине (м);
- формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию, личностному самоопределению, построению индивидуальной образовательной траектории;
- формирование у учащихся способности к организации своей учебной деятельности в области физической культуры посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- формирование самоконтроля, самооценки, волевых качеств при занятиях физической культурой;
- формирование представлению гигиене, здоровом образе жизни;
- воспитания отношения к процессу образования, как общечеловеческой ценности.

Рабочая программа предназначена для реализации спортивно-оздоровительного направления плана внеурочной деятельности ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт – Петербурга в 5 классе.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Проблема сохранения, укрепления здоровья детей, приобщения детей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом в наши дни становится все более актуальной: ежегодно наблюдается резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.



В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ школы 328 Невского района Санкт – Петербурга рабочая программа рассчитана на преподавание в 5 классе в объеме 34 часов.

Количество часов в год – 34 часа.

Количество часов в неделю – 1 часа.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Освоение программы внеурочной деятельности в 5 классах направлено на достижение следующих результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования:

#### *Личностные результаты:*

1. Осознание этнической принадлежности, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

3. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и классе в целом.

#### *Метапредметные результаты:*

#### Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

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. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

9. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

#### **Гимнастика с основами акробатики (5 часов).**

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. ОРУ с гимнастическими палками, мячами, обручами.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

*Акробатические комбинации.* Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, переход в упор присев, два кувырка вперёд слитно.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера в равновесии.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

#### **Лёгкая атлетика (13 часов).**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60 м. Бег на 1 км.

*Общая физическая подготовка:* Подтягивание из вися на высокой перекладине,

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Метание:* малого (теннисного) мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка (8 часов).**

Изучение поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

### **Спортивные игры (8 часов).**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:*

эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

## **Тематическое планирование программы внеурочной деятельности**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Виды деятельности
		неделя	Количество недель в четверть				
	Учебные недели	34	9	7	10	8	
1.1	Гимнастика с элементами акробатики	5		5	-	-	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
1.2	Лёгкоатлетические упражнения	13	7			6	Судейско-инструкторск

							ая практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
1.3	Лыжная подготовка	8	-	-	8	-	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений
1.4	Спортивные игры	8	2	2	2	2	Судейско-инструкторская практика, работа в парах, группах, построение алгоритма упражнений, конкурсы, соревнования
	Всего часов:	34	9	7	10	8	

### **Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

*Для учителя:*

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г. И. Погадаев ФиС, 2000
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб. Издательство «Лань», 2003
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтикевич, Г. И. Погадаев. ИЦ «Академия», 2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.: ИД «Форум», 2007
- 5.«Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей» Г. Баландин, Н.Назарова, Т. Казакова. М., «Советский спорт», 2003
6. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014г. № 575.



*Для ученика:*

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014г. № 575.