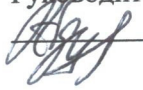
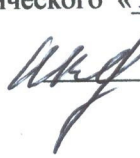


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Керчи Республики Крым «Школа №10»

«Согласовано»  
Протокол заседания МО  
учителей естественно-математического  
цикла МБОУ «Школа №10»  
от «30» 08 2017 г.  
Руководитель МО  
 Г.Ф. Абдуллаева

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
«31» 08  
 И.В. Курилова

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Школа №10»  
2017 г.  
К.В.Павловский  
приказ № 223 от «01» 08 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
Кружок  
«Спортивный»  
(спортивно-оздоровительное направление развития личности)  
5-7 классы**

Количество часов: 5-6 классы всего по 17 часов; в неделю – по 0,5 часа  
7 класс всего 34 часа; в неделю – 1 час.

Составители:  
Ибрагимов Руслан Эрфанович  
Павловский Константин Викторович

Керчь  
2017 г.

### **Нормативные документы, определяющие содержание программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ);
2. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 №19644);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
7. Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447);
8. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
9. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».
10. Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Керчи Республики Крым «Школа №10»
11. Основная образовательная программа основного общего образования (5-7 классы, ФГОС) МБОУ г.Керчи РК «Школа №10».

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные универсальные учебные действия** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса внеурочной деятельности. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе

- изучения физической культуры, отражают:
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
  - 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять учебную и познавательную деятельность как «полнезависимую», устойчивую в отношении помех;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути

*достижения целей.*

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать различные позиции других людей, отличные от собственной, в сотрудничестве;*
- *учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию,*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*
- *оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*
- *осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как*

партнера, так и собственных действий;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;

- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Основы знаний-комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-4й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

#### **Легкая атлетика:**

**Бег на 30-60 м.** Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 30, 60 м.

#### **Специальные беговые упражнения.**

а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

**Бег на 1,5, 2, 3, км.** Повторный бег на 100 м. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400 м-ходьба 200 м-бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин).

**Прыжок в длину с места.** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев.

**Метание мяча 150 г на дальность.** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

#### **Силовая подготовка:**

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).** Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

## 5-6 класс

### Лёгкая атлетика. 8 часов.

#### Инструктаж по ТБ

1. Бег 30-60-100 м.
2. Бег в медленном темпе 6—8 мин.
3. Специальные беговые упражнения.  
*а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.*

*Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).*

4. Бег в медленном темпе 7—8 минут.
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Бег в медленном темпе 8—10 минут.
7. Бег на 1,5 км.
8. Бег на 2 км.
9. Метание мяча весом 150 г.

### Развитие координационных способностей. 4 часа.

#### Инструктаж по ТБ

1. Игры
2. Бросок набивного мяча.
3. Прыжки через скакалку.

### Развитие скоростно-силовых способностей. 5 часов.

#### Инструктаж по ТБ

1. Полоса препятствий.
2. Стрельба из пневматической винтовки.
3. Лазание по гимнастической стенке и канату.

## 7 класс

### Лёгкая атлетика. 16 часов.

#### Инструктаж по ТБ

1. Бег 30-60-100 м.
2. Бег в медленном темпе.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег 1000 метров.
6. Бег 1.5 км.
7. Бег 2 км.

8. Бег 3 км.
9. Челночный бег 3\*10 метров.
10. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.
11. Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).
12. Метание мяча весом 150 г.
13. Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км.

### Развитие координационных способностей. 8 часов.

#### Инструктаж по ТБ

1. Игры.
2. Бег по коридору с ускорением.
3. Челночный бег 3\*10 метров.
4. Бросок набивного мяча 2кг.
5. Прыжки через скакалку.

### Полоса препятствий. 11 часов.

#### Инструктаж по ТБ

1. Полоса препятствий.
2. Стрельба из пневматической винтовки.
3. Лазание по гимнастической стенке и канату.

### 3-я ступень

### Возрастная группа 11 — 12 лет (5—6 классы)

#### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Испытания (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	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	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 пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и 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 толчком 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 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
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м	10	15	20	10	15	20
9.	Туристский поход с проверкой	Туристский поход на дистанцию 5 км					

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

4 ступень

Возрастная группа 13—15 лет (7—9 классы)

1. Испытания (тесты)

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовы й 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	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	Касани е пола пальца ми рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладонями
<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 (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета	Без учета времени	Без учета времени	Без учета	Без учета	Без учета времени
9.	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
10.	Туристский поход с проверкой	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### Тематический план 5-6 класс (17ч.)



Тема	Общее кол-во часов	Характеристика деятельности
Легкая атлетика	8	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков</p>
Развитие координационных способностей	4	<p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	5	
<b>Итого: 17часов</b>		

**7 класс (34ч.)**

Тема	Общее кол-во часов	Характеристика деятельности
Легкая атлетика	15	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков</p>
Развитие координационных способностей	8	<p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
Полоса препятствий	11	
<b>Итого: 34часа</b>		