



Частное общеобразовательное учреждение  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

---

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании  
Педагогического совета  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»  
Протокол № 8 от 29.08.2023 г.  
Председатель \_\_\_\_\_  
/Т.В. Корниенко/

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»  
Приказ № № 27-у от 29.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_ Т.В. Корниенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Зимние виды спорта»**  
**для обучающихся 5-7 классов**

«Согласовано»

\_\_\_\_\_ (Сосновских С.В.)  
Заместитель директора по УВР

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Зимние виды спорта» в 5-7 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Содержание программы «Зимние виды спорта» полностью соответствует целям и задачам рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов основного общего образования на 2023-2024 учебный год.

Программа «Зимние виды спорта» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники владения коньками, развитию физических способностей.

В данной программе представлен авторский вариант обучения технике владения коньками, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Зимние виды спорта способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Программа имеет **общекультурную направленность**.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

**Цель программы** – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ техники владения коньками.

**Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация зимних видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям зимними видами спорта;
- обучение технике владения коньками;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Объём и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год (12 часов, 1 час в неделю).

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к

другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил;
- индивидуального и коллективного безопасного поведения.

### ***Метапредметные результаты:***

#### ***Регулятивные УУД:***

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё 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;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

#### ***Познавательные УУД:***

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия—осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

#### ***Коммуникативные УУД:***

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- 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; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

#### ***Предметные результаты***

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результатами изучения программы внеурочной деятельности являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Основные формы и методы программы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-7 классах.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в физкультурно-оздоровительном комплексе «Динамо». Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **Виды деятельности:**

1. Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
2. Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
3. Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии:** фронтальная (беседа, показ, объяснение), групповая (при изучение теоретического материала), индивидуально-групповая (при проведении практических занятий).

### **Содержание программы для 5 класса**

Инструктаж по ТБ во время занятий на льду. Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой». Отработка правильного падения, вставания и торможения. Разучивание скольжений в приседе, упражнения «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет», «фонарики» назад, пистолетик,

ласточка». Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька». Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет». Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед. Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетки», «Бег цепью». Тройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка». Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад. Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.

### Поурочно-тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ во время занятий на льду. Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой». Правильное падение и вставание. Торможение.	1
2	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет».	1
3	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе «фонарики» назад, пистолетик, ласточка».	1
4	Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька».	1
5	Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет». Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед.	1
6	Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетки», «Бег цепью».	1
7	Скольжение по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах.	1
8	Тройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка».	1
9	Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад.	1
10	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
11	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
12	Скольжение по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах.	1
<b>Итого</b>		<b>12</b>

### Содержание программы для 6 класса

Инструктаж по ТБ во время занятий на льду. Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой». Отработка правильного падения, вставания и торможения. Разучивание скольжений в приседе, упражнения «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет», «фонарики» назад, пистолетик, ласточка». Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька». Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет». Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед. Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетки», «Бег цепью». Тройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка». Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад. Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.

## Поурочно-тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ во время занятий на льду. Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой», Правильное падение и вставание. Торможение.	1
2	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет».	1
3	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе «фонарики» назад, пистолетик, ласточка».	1
4	Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька».	1
5	Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет». Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед.	1
6	Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетики», «Бег цепью».	1
7	Скольжение по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах.	1
8	Тройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка».	1
9	Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад.	1
10	Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад.	1
11	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
12	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
<b>Итого</b>		<b>12</b>

## Содержание программы для 7 класса

Инструктаж по ТБ во время занятий на льду. Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой». Отработка правильного падения, вставания и торможения. Разучивание скольжений в приседе, упражнения «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет», «фонарики» назад, пистолетик, ласточка». Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька». Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет». Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед. Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетики», «Бег цепью». Тройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка». Перебежка с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад. Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.

## Поурочно-тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ во время занятий на льду. Подбор одежды и коньков. Ходьба и скользящий шаг «елочкой», Правильное падение и вставание. Торможение.	1
2	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта с переднего на задний, «саночки, цапельки, самолет».	1

3	Скольжения (на льду). Разучивание скольжений в приседе «фонарики» назад, пистолетик, ласточка».	1
4	Скольжение по дугам и спиральям. Игры «саночки» и «цапелька».	1
5	Скольжение по дугам с различными положениями рук и свободной ноги. Выпад «самолет». Прыжок с двух ног на две в скольжении вперед.	1
6	Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетки», «Бег цепью».	1
7	Скольжение по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах.	1
8	Тройки. Скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди. Игра «ласточка».	1
9	Перебежка с двухпорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад.	1
10	Перебежка с двухпорным скольжением на 4 счета. Змейка вперед и назад.	1
11	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
12	Беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, Круговая эстафета на коньках.	1
<b>Итого</b>		<b>12</b>

### **Описание учебно-методического комплекта.**

**Используемый учебник:** Учебник: Физическая культура 5,6,7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. М.Я, Виленского. – 11-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 255

#### **Применение электронных образовательных ресурсов:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>