

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
К.Ф.Зейнетдинов

от « 27 » 08.2021 г

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Н.М.Гончарова

от « 30 » __ 08.2021 г

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Спортландия»
для обучающихся 5-7 класса
на 2021 - 2022 учебный год

Рабочую программу составил учитель Семенов С.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов: Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Распоряжение Министерства образования Ульяновской области от 31.01. 2012 г. № 320-Р «О введении Федерального образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Ульяновской области».
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Основная образовательная программа основного общего образования МКОО Прибрежненская СШ
- Учебный план МКОО Прибрежненская СШ
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в образовательной организации общего образования.
- Устава муниципальной общеобразовательной организации Прибрежненская средняя школа муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области;

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей
по спортивно-оздоровительному направлению
внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на

стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку.

Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах. Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Подвижные игры

«У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком» и другие ранее изученные игры.

Практические занятия

Практическое занятие: Счёт пульса до и после приседаний .Измерение весо-ростовых показателей. Антропометрия.

- Практическое занятие: Разучивание комплекса профилактических и корригирующих упражнений.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	4
2.	Легкая атлетика	10
3.	Волейбол	1
4.	Баскетбол	2
5.	Гимнастика с элементами акробатики	8
6.	Мини-футбол	1
7.	Подвижные игры и эстафеты	4
8.	Практические занятия	2
9.	Тестирование УФП.	3
	итого	34

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в группах необходимо иметь следующие оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка - 6-8 пролетов;
2. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки;
3. Гимнастические маты - 4-5 штук;
4. Скакалки - 20-25 штук;
5. Мячи набивные (масса 1 кг)
6. Мячи волейбольные -
7. Мячи для мини-футбола -
8. Сетка волейбольная - 2 штуки;
9. Стойки волейбольные - 2 штуки;
10. Рулетка - 1 штука;
11. Секундомер - 1 штука.

12. Обручи гимнастические

13. Мячи баскетбольные

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные

Виды занятий: беседы, инструктаж, просмотр иллюстраций – и презентаций, ОФП и игры;

занятия оздоровительной направленности;

праздники;

эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

Тематическое планирование курса

№ занятия	Дата		Тема занятия	Примечания
	По плану	Фактически		
1.			Физическая культура и спорт в России. Известные спортсмены.	
2.			Гигиена, предупреждение травм. Распорядок дня и двигательный режим школьника.	
3.			Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в	

			кружке физической подготовки. Подвижные игры.	
4.			Гимнастика. Строевые упражнения . Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками	
5.			Лёгкая атлетика. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты.	
6.			Пионербол.	
7.			Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	

8.			<p>Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека</p>	
9.			<p>Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).Подвижные игры.</p>	
10.			<p>Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.</p>	
11.			<p>-Практическое занятие: Счёт пульса до и после приседаний - Практическое занятие: Разучивание комплекса профилактических и корригирующих упражнений.</p>	

12.			Упражнения в вися на малой перекладине. Подвижные игры	
13.			. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	
14.			Пионербол	
15.			Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	
16.			Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие на высокой опоре.	
17.			Упражнения на преодоление собственного веса	
18.			Ритмическая гимнастика.	
19.			Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м	
20.			Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие	

			дистанции до60м. Низкий старт.	
21.			Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину,	
22.			Прыжок высоты способом «перешагивание»	
23.			Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель	
24.			Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча на дальность	
25.			Упражнения с отягощениями на различные группы мышц.	
26.			Тестирование уровня ФП	
27.			Тестирование уровня ФП	
28.			Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки.	
29.			Волейбол. Стойка игрока.	

			<p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	
30.			<p>Баскетбол. Правила игры. Передвижения.</p>	
31.			<p>Баскетбол. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.</p>	
32.			<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	
33.			<p>Эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	

34.			Итоговое тестирование УФП.	
35.				

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- 1. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы под ред.М.Я.Виленского,М.Просвещение 2013г**
- 2. Пособие»Физическая культура»Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха**

