

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

**Рассмотрено**  
ШМО гуманитарного цикла  
Протокол от 25.08.2023 №1

**Утверждаю**  
Директор школы  
Н.М.Погодина

Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности «Спортландия»  
для обучающихся 5-6 класса  
на 2023 – 2024 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 МБОУ Прибрежненская СШ
- Учебный план МБОУ Прибрежненская СШ имени генерал-лейтенанта И.И. Затевахина.
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в образовательной организации общего образования.
- Устава муниципальной бюджетной общеобразовательной организации Прибрежненская средняя школа имени генерал-лейтенанта И.И. Затевахина 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

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

## **Материально-техническое обеспечение**

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

1. Гимнастическая стенка ;
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.			<b>Физическая культура и спорт в России. Известные спортсмены.</b>	
2.			<b>Гигиена, предупреждение травм. Распорядок дня и двигательный режим школьника.</b>	
3.			<b>Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в</b>	

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

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



			<b>бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт.</b>	
<b>21.</b>			<b>Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину,</b>	
<b>22.</b>			<b>Прыжок высоту способом «перешагивание»</b>	
<b>23.</b>			<b>Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель</b>	
<b>24.</b>			<b>Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча на дальность</b>	
<b>25.</b>			<b>Упражнения с отягощениями на различные группы мышц.</b>	
<b>26.</b>			<b>Тестирование уровня ФП</b>	
<b>27.</b>			<b>Тестирование уровня ФП</b>	
<b>28.</b>			<b>Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после</b>	

			<b>остановки.</b>	
<b>29.</b>			<b>Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</b>	
<b>30.</b>			<b>Баскетбол. Правила игры. Передвижения.</b>	
<b>31.</b>			<b>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.</b>	
<b>32.</b>			<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>	

<b>33.</b>			<b>Эстафеты с элементами легкой атлетики.</b>	
<b>34.</b>			<b>Итоговое тестирование УФП.</b>	
<b>35.</b>				

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

- 1. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы под ред.М.Я.Виленского,М.Просвещение 2018г**
- 2. Пособие»Физическая культура»Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха**

