

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Красное Поселение  
муниципального района Елховский Самарской области

**Рассмотрено**

на заседании ШМО

протокол № 1

« 30 » августа 2019г.

**Проверено**

заместителем директора школы

по УВР:

« 30 » августа 2019г.

Шутова О.М./

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ

с. Красное Поселение:

« 30 » августа 2019г.

Усанова С.Г./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Спортландия»

Направление: спортивно-оздоровительное

Классы: 5-7

Учитель: Румянцева Галина Васильевна

**Красное Поселение**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортландия» спортивно-оздоровительного направления составлена для обучающихся 5-7 классов на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

2. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ с. Красное Поселение.

3. Авторская программа В. И. Ляха. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов».

В учебном плане ГБОУ СОШ с. Красное Поселение на изучение внеурочной деятельности «Спортландия» в 5-7 классах отводится по 34 часа, по 1 часу в неделю.

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

#### **Должен знать:**

1. Историю развития спортивных и подвижных игр в России
2. Правила личной гигиены
3. Профилактику травматизма
4. Роль игр в укреплении здоровья

#### **Должен уметь:**

1. Технически правильно выполнять двигательные действия
2. Играть в волейбол, баскетбол по упрощенным правилам
3. Соблюдать правила подвижных игр.
4. Различать спортивные и подвижные игры
5. Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
6. Договариваться и приходить к общему решению, работая в группе.

#### **Практическая деятельность:**

1. играть в пионербол, волейбол и мини-баскетбол по упрощённым правилам
2. играть в подвижные игры

### **Требования к результатам обучения**

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- учащиеся научатся: Рассказывать об истории развития игр в России; Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия. Играть в волейбол, баскетбол по упрощенным правилам

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу, баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

. Значение волейбола, баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

-Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах. Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр. Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

## **3. Календарно-тематическое планирование 5-7 класс**

№	Содержание	Количество	Дата
	(разделы, тема урока)	часов	

1	Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. Игра «Пионербол».	1	1 неделя сентября
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. Стойка волейболиста. Игра «Волейбол».	1	2 неделя сентября
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. Пионербол.	1	3 неделя сентября
4	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Ручеёк», «Кружева»	1	4 неделя сентября
5	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры, эстафеты с волейбольным мячом.	1	1 неделя октября
6	Ритмическая гимнастика. Игра «Пионербол»	1	2 неделя октября
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Игра «Пионербол»	1	3 неделя октября
8	Упражнения на осанку, передача в парах. Специально прыжковые упражнения, игра «Волейбол»	1	4 неделя октября
9	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Ткачиха», «Повторика».	1	2 неделя ноября
10	«Фитбол» (д.) и атлетическая гимнастика (м) эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1	3 неделя ноября
11	«Фитбол», атлетическая гимнастика. Подвижные игры: «Горелки», «Коршун и цыплята»	1	4 неделя ноября
12	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Тень», «Паук и мухи»	1	1 неделя декабря
13	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Игра «Волейбол»	1	2 неделя декабря
14	Элементы спортивных игр (баскетбол). Эстафеты с мячами.	1	3 неделя декабря
15	Элементы спортивных игр (баскетбол). Эстафеты с мячами.	1	4 неделя декабря
16	«Фитбол», атлетическая гимнастика, эстафеты с мячами.	1	2 неделя января
17	«Фитбол», атлетическая гимнастика. Подвижные игры: «Ловишки», «Зайцы и волк»	1	3 неделя января
18	«Фитбол», атлетическая гимнастика, игра в мини-баскетбол.	1	4 неделя января

19	Разминка с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	1 неделя февраля
20	Разминка с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	2 неделя февраля
21	Подвижные игры по желанию детей	1	3 неделя февраля
22	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Ключи», «Колокол»	1	4 неделя февраля
23	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «День и ночь», «Птицы и клетка»	1	1 неделя марта
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. «Пионербол»	1	2 неделя марта
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения. Игра «Волейбол»	1	3 неделя марта
26	Весёлые старты.	1	4 неделя марта
27	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения. Игра «Волейбол».	1	1 неделя апреля
28	Медленный бег. ОРУ. Нижняя подача. Игра «Волейбол»	1	2 неделя апреля
29	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Ткачиха», «Повторика».	1	3 неделя апреля
30	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры: «Ключи», «Колокол»	1	4 неделя апреля
31	Подвижные игры по желанию детей.	1	1 неделя мая
32	Разминка с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	2 неделя мая
33	Разминка с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	3 неделя мая
34	Ритмическая гимнастика.	1	4 неделя мая