

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Арамашевская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Михаила Мантурова»

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
основного общего образования
МОУ «Арамашевская СОШ»
Приказ № 82 от 30.08.2020 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивная страна»**

Стандарт: **ФГОС**

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Класс: **5,6,7,9**

с. Арамашево

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Целью внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол . волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом. **Задачи:** – воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности; – подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни; – формирование жизненно важных умений и навыков --Развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.

-Научить играть в баскетбол, футбол, волейбол.

Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Содержание рабочей программы (5-6 класс)

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (35 ч):

Футбол 12 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол 12 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол. 10 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением

высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Спортивная страна» в
5 -6 классе.**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
	Футбол	12	
1	Техника передвижения.	1	
2	Удары по мячу головой, ногой	1	
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	
5	Техника игры вратаря	1	
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
8	Тактика защиты.	1	
9	Групповые действия.	1	
10	Тактика игры вратаря	1	
11	Учебная игра 3на3	1	
12	Учебная игра 3на3	1	
	Волейбол	12	
13	Техника нападения. Действия без мяча.	1	
14	Перемещения и стойки.	1	
15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	
16	Передача на точность. Встречная передача.	1	
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1	
18	Подача сверху	1	
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	
20	Техника защиты. Блокирование.	1	
21	Групповые действия игроков.	1	
22	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
23	Командные действия. Прием подач.	1	
24	Контрольные игры и соревнования.	1	
	Баскетбол.	10	
25	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
27	Техника нападения.	1	
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	
29	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	

30	Броски мяча двумя руками с места.	1	
31	Штрафной бросок	1	
32	Бросок с трех очковой линии.	1	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1	
34	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	1	
35	Итоговое занятие	1	
	ИТОГО:	35	

Содержание программы (7-9 класс)

Легкая атлетика - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Легкая атлетика требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. 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 легкой атлетике, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

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

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- 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 легкой атлетики 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, 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.

Планируемый результат освоения программы «Легкая атлетика».
ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- понимание роли легкой атлетики в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития легкой атлетики в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в легкоатлетических упражнениях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Овладеют техникой бега.
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
7 – 9 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
Сентябрь			
1	Вводный инструктаж по охране труда во время занятий в спортивном зале. Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ. Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием		1

4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.		1
Октябрь			
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.		1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.		1
7	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.		1
8	Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.		1
Ноябрь			
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров.		1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.		1
11	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.		1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.		1
Декабрь			
13	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.		1
14	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.		1
15	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.		1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ .Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.		1
Январь			
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.		1
Февраль			
19	Медленный бег, разновидность бега. Беговые упражнения, тактика л/атлетического бега.		1

20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.		1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.		1
22	Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения.		1
Март			
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.		1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.		1
Апрель			
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.		1
28	Медленный бег, разновидность бега. Специальные беговые упражнения. Техника кроссового бега.		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
Май			
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.		1
35	Итоговое занятие		1
		Итого 35 ч.	

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Стартовые колодки. 2 штуки
2. Эстафетные палочки. 4 штуки
3. Гимнастическая стенка 3 пролета
4. Гимнастические маты 4 штуки
5. Скакалки 12 штук
6. Мячи футбольных 2 штуки.
7. Мячи набивные (масса 1кг) 5 штук

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития л/атлетики в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила проведения соревнований в л/атлетике.
- Места занятий, инвентарь.

Общесфизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты, выносливости, скорости.
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения техники бега.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для освоения технических видов л/атлетики.

Техника бега.

- Освоение специальных беговых упражнений.
- Освоение техники бега на короткие и длинные дистанции.

Тактика бега.

- Тактические действия при общем старте на длинные дистанции.

Практическая часть.

- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования по кроссу.

Контрольные нормативы

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по л/атлетике.
- Соревнования по кроссу, по техническим видам спорта.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
-------	--	----------	---------

1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Качественный показатель
1	Техника пробегание коротких отрезков.	Бег с носка, на стопе.
2	Вынос колена и постановка стопы.	Частота движения.
3	Захлест голени.	Частота движения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Телегина Лариса Николаевна

Действителен с 18.04.2021 по 18.04.2022