

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Онор  
муниципального образования городской округ «Смирныховский»  
Сахалинской области

Утверждена  
приказом директора  
от «21» августа 2023 г. № 180  
Т.Н. Сковородко

Рабочая программа  
кружка «Спортландия»  
для обучающихся 5 класса

### **Ожидаемые результаты:**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

#### ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Обучающиеся должны

**знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры .

### **Содержание программы**

Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Лёгкоатлетические упражнения, бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата			Коррекция
		теория	Практика	Фактически	
1	Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. Соблюдать правила игры				
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста.				
3	Пионербол. Правильно выполнять ОРУ. Знать правила игры				
4	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Игра правильно выполнять ОРУ в парах. Выполнять верхнюю передачу мяча .Соблюдать правила игры.				
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.				
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах Соблюдать правила игры				
7	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча .Игра. Правильно выполнять ОРУ. Выполнять нижнюю передачу мяча. Соблюдать правила игры				
8	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол .Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах. Соблюдать правила игры.				
9	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Выполнять передачу в парах. Правильно выполнять технические действия.				
10	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ. Пионербол. Правильно выполнять ОРУ в парах, маховые движения рук. Соблюдать правила игры				

11	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Уметь правильно отталкиваться с двух ног.				
12	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Пионербол. Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов. Соблюдать правила игры.				
13	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Пионербол. Выполнять гимнастические упражнения. Соблюдать правила игры				
14	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Игра. Правильно выполнять элементы игры. Соблюдать правила игры.				
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов				
16	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Правильно выполнять элементы игры				
17	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Правильно выполнять толчок с двух ног с места, в движении.				
18	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Правильно выполнять элементы игры.				
19	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол правильно выполнять специальные прыжковые упражнения.				
20	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча, пионербол. Правильно выполнять нижнюю передачу мяча.				
21	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Правильно выполнять специальные прыжковые упражнения, элементы игры.				
22	Волейбол. Перемещение из стойки				

23	Передача мяча сверху двумя руками				
24	Приём мяча снизу двумя руками				
25	Отбивание мяча в прыжке				
26	Нижняя прямая подача				
27	Нападающий удар				
28	Тактические действия в нападении				
29	Тактические действия в защите				
30	Учебные игры				
31	Передача мяча сверху двумя руками				
32	Приём мяча снизу двумя руками				
33	Отбивание мяча в прыжке				
34	Нижняя прямая подача				