

**Управление образования администрации
муниципального района «Сосногорск»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» пгт. Нижний Одес**

Рассмотрена
на методическом совете школы
Протокол №5 от 04.06.2020 г.

Принята
на педагогическом совете
Протокол №12 от 11.06.2020 г.

Утверждена
приказом № 117-ОД от 12.06.2020 г.
Директор школы Н.В. Смагина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортландия»
(спортивно- оздоровительное направление)
Уровень- основное общее образование (5-9 классы)
Срок реализации программы- 5 лет**

Программу составила учитель физической культуры: Абдулаева С.А.

пгт. Нижний Одес, 2020 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержания курса внеурочной деятельности

Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во час	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	Общая физическая подготовка	На каждом занятии	Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.	Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений
2	Футбол	11	<i>Основы знаний.</i> Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».
3	Баскетбол	12	<i>Основы знаний.</i> Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. <i>2. Специальная техническая подготовка.</i> Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	Подвижные игры: «Брось и попади» «Сумей принять» игровые упражнения «Брось – поймай» «Кто лучший?»
4	Волейбол	11	<i>1. Основы знаний.</i> Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая	Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось

			<p>зарядка.</p> <p><i>2. Специальная техническая подготовка.</i> Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.</p>	– поймай», «Кто лучший?»
		34		

Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во час	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	Общая физическая подготовка	На каждом занятии	<p>Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.</p>	<p>Упражнения для формирования осанки.</p> <p>Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.</p>
2	Футбол	11	<p><i>Основы знаний.</i> Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.</p> <p><i>2. Специальная техническая подготовка.</i> Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.</p>	<p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».</p>
3	Баскетбол	12	<p><i>Основы знаний.</i> Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и</p>	<p>Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу»,</p>

			<p>долголетию.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.</p>	эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.
4	Волейбол	11	<p>1. <i>Основы знаний.</i> Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.</p>	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».
		34		

Третий год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во час	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	Общая физическая подготовка	На каждом занятии	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.</p>	Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
2	Футбол	11	<p>1. <i>Основы знаний.</i> Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Удар</p>	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

			ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	
3	Баскетбол	12	<p>1. <i>Основы знаний.</i> Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.</p>	Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.
4	Волейбол	11	<p>1. <i>Основы знаний.</i> Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.</p>	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
		34		

Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во час	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	Общая физическая подготовка	На каждом занятии	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Силовые упражнения: лазание, подтягивание	Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

			сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями	
2	Футбол	11	<p>1.<i>Основы знаний.</i> Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.</p>	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).
3	Баскетбол	12	<p>1.<i>Основы знаний.</i> Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов.</p>	Учебная игра.
4	Волейбол	11	<p>1.<i>Основы знаний.</i> Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.</p> <p>2.<i>Специальная техническая подготовка.</i> Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача.</p>	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».
		34		

Пятый год обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во час	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	Общая физическая подготовка	На каждом занятии	<p>Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.</p> <p>Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.</p> <p>Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p>
2	Футбол	11	<p><i>1. Основы знаний.</i></p> <p>Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.</p> <p>Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.</p> <p>Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.</p> <p><i>2. Специальная техническая подготовка</i></p> <p>Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание</p>	<p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p>

		<p>футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p>Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.</p> <p>Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.</p>	
--	--	---	--

			<p>Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.</p>	
3	Баскетбол	12	<p>1. <i>Основы знаний.</i> Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов.</p>	Учебная игра.
4	Волейбол	11	<p>1. <i>Основы знаний.</i> Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.</p> <p>2. <i>Специальная техническая подготовка.</i> Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.</p>	Учебная игра.
		34		

Тематическое планирование
5 класс

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	на каждом занятии
2.	Футбол	
2.1	Основы знаний.	2
2.2	Специальная техническая подготовка.	9
3.1	Основы знаний.	2
3.2	Специальная техническая подготовка.	10
4	Волейбол	
4.1	Основы знаний.	2
4.2	Специальная техническая подготовка.	9
	ИТОГО	34

Тематическое планирование
6 класс

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	на каждом занятии
2.	Футбол	
2.1	Основы знаний.	2
2.2	Специальная техническая подготовка.	9
3.1	Основы знаний.	2
3.2	Специальная техническая подготовка.	10
4	Волейбол	
4.1	Основы знаний.	2
4.2	Специальная техническая подготовка.	9
	ИТОГО	34

Тематическое планирование
7 класс

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	на каждом занятии
2.	Футбол	
2.1	Основы знаний.	2
2.2	Специальная техническая подготовка.	9
3.1	Основы знаний.	2
3.2	Специальная техническая подготовка.	10
4	Волейбол	
4.1	Основы знаний.	2
4.2	Специальная техническая подготовка.	9
	ИТОГО	34

Тематическое планирование
8 класс

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	на каждом занятии
2.	Футбол	
2.1	Основы знаний.	2
2.2	Специальная техническая подготовка.	9
3.1	Основы знаний.	2
3.2	Специальная техническая подготовка.	10
4	Волейбол	
4.1	Основы знаний.	2
4.2	Специальная техническая подготовка.	9
	ИТОГО	34

Тематическое планирование
9 класс

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	на каждом занятии
2.	Футбол	
2.1	Основы знаний.	2
2.2	Специальная техническая подготовка.	9
3.1	Основы знаний.	2
3.2	Специальная техническая подготовка.	10
4	Волейбол	
4.1	Основы знаний.	2
4.2	Специальная техническая подготовка.	9
	ИТОГО	34