

# **Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортландия»**

## **Пояснительная записка**

### **Программа «Спортландия» для 5-8 классов разработана в соответствии:**

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-6 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

### **Актуальность**

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У школьников 5 – 8 классов основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Спортивные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Современная школа стоит на пороге внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий по разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

### **Цели и задачи программы**

Цели:

- организация и проведение соревнований по спортивным играм в образовательном учреждении во внеурочное время;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

- привлечь обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
- укрепление здоровья и физического совершенствования обучающихся на основе систематически организованных и обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий;
- обеспечение внеурочной занятости детей «группы риска»;
- закрепление и совершенствование умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- профилактика таких асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, как наркомания, курение, алкоголизм.

Курс спортивного кружка «Спортладия» осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- учета специфики спортивных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,

**Цель** проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование школьников 5-8 классов.

Задачи :

*Здоровьесберегающие:*

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

*Образовательные:*

- просвещение детей в вопросах сохранения здоровья;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,

*Развивающие:*

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления.

*Воспитательные:*

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся.

**Системно - деятельностный подход.**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь **организовывать** здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **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.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол, бадминтон), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок учреждения (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– участие в соревнованиях по спортивным играм между командами школьных клубов;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Футбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Ракетки и воланчики;
- Скакалки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Ворота для флорбола;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ключки и мячи;

#### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года для учащихся 5-8 классов, прошедших медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Занятия проходят на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Пикалёво 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом в 10 минут. Основной формой организации учебной деятельности являются групповые занятия.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Спортландия» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с

родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Спортивные соревнования в кружке и между командами школьных клубов повышают интерес к занятиям.

### Содержание программы. 272 часа.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	(ЗОЖ) Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование и мониторинг здоровья, экскурсии.	10	6	8	8
2.	Футбол (Ф)	8	10	10	10
3.	Баскетбол (Баск)	12	12	12	12
4.	Бадминтон (Бадм)	8	10	6	6
5.	Хоккей в валенках (Х)	12	12	12	12
6.	Флорбол (Фл)	12	12	14	14
7.	Спортивные соревнования (С/С)	6	6	6	6
8.	Итого:	68	68	68	68

### Тематическое планирование занятий ( 1 год )

№ занятия	тема	Раздел программы	теория	практика
1.	Беседа «Гигиенические требования к занятиям. ЗОЖ.»	ЗОЖ	1	

2.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Удар по неподвижному мячу.	Ф		1
3.	Удар по мячу с подачи.	Ф		1
4.	Беседа «Режим дня, его значение».	ЗОЖ	1	
5.	Удар по мячу на точность	Ф		1
6.	Ведение мяча – обводка стоек.	Ф		1
7.	Тестирование и мониторинг здоровья.	ЗОЖ		1
8.	Жонглирование мячом.	Ф		1
9.	Учебно – тренировочная игра в футбол.	С/С		1
10.	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	Ф		1
11.	Самоконтроль при физических занятиях.	ЗОЖ	1	
12.	Удар мяча головой.	Ф		1
13.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Удар по воротам	Ф		1
14.	Соревнования по футболу.	С/С		1
15.	Стойка и передвижение игрока	(Баск)		1
16-17.	Повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча в движении.	(Баск)		2
18.	Ведение мяча «Змейкой».	(Баск)		1
19.	Ловля и передача мяча на месте.	(Баск)		1
20.	Беседа «Правила здоровья»	ЗОЖ	1	
21.	Ловля и передача мяча в движении.	(Баск)		1
22.	Бросок одной рукой от плеча в движении.	(Баск)		1
23-24.	Технико тактические действия в игре. Учебно - тренировочная игра баскетбол.	(Баск) С/С		2
25.	Броски мяча с двух шагов.	(Баск)		1
26.	Беседа: виды закаливания.	ЗОЖ	1	
27.	Бросок со штрафной линии.	(Баск)		1
28.	Применение различных стоек и	(Баск)		1

	передвижение в зависимости от действий противника.			
29	Беседа «Одевайся по погоде».	ЗОЖ	1	
30	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками).	(Баск)		1
31	Передача мяча с последующим броском.	(Баск)		1
32	Соревнования по баскетболу.	С/С		1
33	Техника безопасности при игре в бадминтон. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти.	(Бадм)		1
34	Обучение игровым стойкам.	(Бадм)		1
35	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке.	(Бадм)		
36	Обучение короткой подаче.	(Бадм)		1
37	Обучение высокодалеким ударам	(Бадм)		1
38	Учебно – тренировочная игра в парах в бадминтон.	С/С		1
39	Обучение мягким ударам перед собой.	(Бадм)		1
40-41	Обучение удару над головой справа. Обучение нападающему удару.	(Бадм)		2
42	Соревнования по бадминтону в парах.	С/С		1
43	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях хоккеем в валенках.	ЗОЖ	1	
44	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков	(Х)		1
45	Инструктаж по ТБ. Беседа «Осторожно – тонкий лёд!» История развития хоккея в валенках.	ЗОЖ	1	
46	Правила игры в хоккее с мячом. Удары по мячу.	(Х)		1
47	Броски и остановка мяча.	(Х)		1
48-49	Ведение мяча клюшкой и финты.	(Х)		1
50-51	Техника защиты игроков.	(Х)		2
52-53	Групповые тактические действия.	(Х)		2



	Техника защиты вратаря.			
54	Учебно – тренировочная игра по хоккею в валенках.	С/С		1
55	Тактика игры в защите.	(Х)		1
56	Командные тактические действия в защите.	(Х)		1
57	Матчевая встреча по хоккею в валенках.	С/С		1
58	Устный журнал «Вредные привычки»	ЗОЖ	1	
59 - 60	Техника полевого игрока в флорболе. Ведение мяча.	Фл		2
61 - 62	Остановка и передача мяча игроком.	Фл		2
63 - 64	Атака игрока. Передачи мяча игроком.	Фл		2
65 - 66	Обыгрывание противника. Длинная и короткая обводка.	Фл		2
67 - 68	Финт клюшкой на бросок и передачу.	Фл		2

### Тематическое планирование занятий ( 2 год )

№ занятия	тема	Раздел программы	теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры футбол. Судейство.	ЗОЖ	1	
2	Основные приёмы игры. Техника передвижения игрока с мячом.	Ф		1
3	Остановка катящегося мяча. Удар внутренней стороной стопы.	Ф		1
4	Удар по мячу с подачи.	ЗОЖ	1	
5	Удар по мячу на точность	Ф		1
6	Техника нападения. Ведение мяча.	Ф		1
7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	ЗОЖ		1
8	Жонглирование мячом.	Ф		1
9	Учебно – тренировочная игра в футбол.	С/С		1
10	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	Ф		1
16.	Самоконтроль при физических занятиях.	ЗОЖ	1	
17.	Удар мяча головой.	Ф		1
18.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Удар по воротам	Ф		1
19.	Соревнования по футболу.	С/С		1
20.	Стойка и передвижение игрока	(Баск)		1
16-17.	Повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча в движении.	(Баск)		2
18.	Ведение мяча «Змейкой».	(Баск)		1
19.	Ловля и передача мяча на месте.	(Баск)		1
20.	Беседа «Правила здоровья»	ЗОЖ	1	
21.	Ловля и передача мяча в движении.	(Баск)		1
22.	Бросок одной рукой от плеча в	(Баск)		1

	движении.			
23-24.	Технико тактические действия в игре. Учебно - тренировочная игра баскетбол.	(Баск)  С/С		2
25.	Броски мяча с двух шагов.	(Баск)		1
26	Беседа: виды закаливания.	ЗОЖ	1	
27	Бросок со штрафной линии.	(Баск)		1
28	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	(Баск)		1
29	Беседа «Одевайся по погоде».	ЗОЖ	1	
30	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками).	(Баск)		1
31	Передача мяча с последующим броском.	(Баск)		1
32	Соревнования по баскетболу.	С/С		1
33	Техника безопасности при игре в бадминтон. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти.	(Бадм)		1
34	Обучение игровым стойкам.	(Бадм)		1
35	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке.	(Бадм)		
36	Обучение короткой подаче.	(Бадм)		1
37	Обучение высокодалеким ударам	(Бадм)		1
38	Учебно – тренировочная игра в парах в бадминтон.	С/С		1
39	Обучение мягким ударам перед собой.	(Бадм)		1
40-41	Обучение удару над головой справа. Обучение нападающему удару.	(Бадм)		2
42	Соревнования по бадминтону в парах.	С/С		1
43	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях хоккеем в валенках.	ЗОЖ	1	
44	Разбор правил игры. Права и обязанности игроков	(Х)		1
45	Инструктаж по ТБ. Беседа «Осторожно – тонкий	ЗОЖ	1	

	лёд!»История развития хоккея в валенках.			
46	Правила игры в хоккее с мячом. Удары по мячу.	(X)		1
47	Броски и остановка мяча.	(X)		1
48-49	Ведение мяча клюшкой и финты.	(X)		1
50-51	Техника защиты игроков.	(X)		2
52-53	Групповые тактические действия. Техника защиты вратаря.	(X)		2
54	Учебно – тренировочная игра по хоккею в валенках.	С/С		1
55	Тактика игры в защите.	(X)		1
56	Командные тактические действия в защите.	(X)		1
57	Матчевая встреча по хоккею в валенках.	С/С		1
58	Устный журнал «Вредные привычки»	ЗОЖ	1	
59 - 60	Техника полевого игрока в флорболе. Ведение мяча.	Фл		2
61 - 62	Остановка и передача мяча игроком.	Фл		2
63 - 64	Атака игрока. Передачи мяча игроком.	Фл		2
65 - 66	Обыгрывание противника. Длинная и короткая обводка.	Фл		2
67 - 68	Финт клюшкой на бросок и передачу.	Фл		2

### Литература

1. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
1. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
2. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998

