



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»
Руководитель МО
 Плахотнюк Е.И.
Протокол №
от «00» 2018г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50
 Горбунова А.Е.
«30» 2018г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ № 50
 Бензар И.Г.
Приказ № от «30» 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Спортландия»

Ступень обучения: среднее общее, 5-6 класс

Уровень: базовый

Количество часов: 70

Учитель: Плахотнюк Елена Ивановна

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №
от « » августа 2018 г.

Комсомольск на Амуре

2018-2019 учебный год

Требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

1. Планируемые результаты

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, 	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; 	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и

<p>физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической 	<ul style="list-style-type: none"> • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; • рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с 	<p>взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее
--	---	---

<p>подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и 	<p>культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и 	<p>длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения
---	---	--

<p>представлениями.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта. В области физической культуры: • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию физических качеств, контролировать и анализировать эти занятия. 	<p>проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. 	<p>жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
---	---	---

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

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

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии

адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Календарно - тематическое планирование
5 класс

№	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	Класс 5 А	Дата
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Развитие настольного тенниса в России.	1		
2	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками			
3	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1		
4	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	1		
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	1		
6	Подачи. Эстафеты.	1		
7	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1		
8	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1		
9	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1		
10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Пионербол	1		
11	Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Пионербол	1		
12	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Пионербол	1		
13	Отбивание мяча кулаком через сетку. Пионербол	1		

14	Нижняя прямая подача Пионербол	1		
15	Прием мяча снизу Пионербол	1		
16	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Пионербол	1		
17	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		
18	Ловля и передача мяча Учебная игра	1		
19	Ведение мяча. Учебная игра	1		
20	Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	1		
21	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны Учебная игра	1		
22	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	1		
23	Броски мяча в кольцо. Учебная игра	1		
24	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра	1		
25	Комбинации из основных элементов .Учебная игра	1		
26	Учебная игра в стритбол. Учебная игра	1		
27	Техника безопасности на подвижных играх. Игра «Снайпер»	1		
28	Эстафеты с элементами настольного тенниса	1		
29	Эстафеты с элементами настольного тенниса	1		
30	Эстафеты с элементами настольного тенниса	1		
31	Эстафеты с элементами волейбола	1		

32	Эстафеты с элементами волейбола	1		
33	Эстафеты с элементами баскетбола	1		
34	Эстафеты с элементами баскетбола	1		
35	Эстафеты с элементами баскетбола	1		

**Календарно - тематическое планирование
6 класс**

№	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	Класс 6 А	Дата	Класс 6Б	Дата
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Развитие настольного тенниса в России.	1				
2	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками	1				
3	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1				
4	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	1				
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	1				
6	Подачи. Эстафеты.	1				
7	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1				
8	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1				
9	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1				
10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Волейбол	1				
11	Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Волейбол	1				
12	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Пионербол	1				

13	Отбивание мяча кулаком через сетку. Волейбол	1				
14	Нижняя прямая подача. Волейбол	1				
15	Прием мяча снизу Волейбол	1				
16	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Волейбол	1				
17	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1				
18	Ловля и передача мяча Учебная игра	1				
19	Ведение мяча. Учебная игра	1				
20	Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра	1				
21	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны Учебная игра	1				
22	Броски мяча в кольцо. Передачи. Учебная игра	1				
23	Броски мяча в кольцо. Передачи. Учебная игра	1				
24	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра	1				
25	Комбинации из основных элементов. Учебная игра	1				
26	Учебная игра в стритбол. Учебная игра	1				
27	Техника безопасности на подвижных играх. Игра «Снайпер»	1				
28	Эстафеты с элементами настольного тенниса	1				
29	Эстафеты с элементами настольного тенниса	1				
30	Эстафеты с элементами настольного тенниса	1				

31	Эстафеты с элементами волейбола	1				
32	Эстафеты с элементами волейбола	1				
33	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
34	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
35	Эстафеты с элементами баскетбола	1				