

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Псеевская средняя общеобразовательная школа»
Менделеевского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО:
решением педагогического
совета МБОУ «Псеевская СОШ»
Протокол №1
от «29.08.2025»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Псеевская
СОШ" И.Р.Зигангареев
Приказ №24
от «29.08.2025»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00A95FF44CC72B3A11A22CB321CC2C77AC
Владелец: Зигангареев Ильнар Ринатович
Действителен: с 30.07.2025 по 23.10.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Спортландия»
(для обучающихся 5 - 8 классов)

д.Псеево – 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности ФГОС. Программа по физической культуре «Спортландия» рассчитана обучающихся 5,6,7,8 классов (1 час в неделю), ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся. В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол.

Программа «Спортландия» является дополнением курса «Физическая культура»

Направленность учебного курса «Спортландия»

- развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Новизна программы

- во включении следующих спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Актуальность программы

- в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми.

Цели и задачи.

В процессе работы по изучению спортивных игр решаются следующие цели и задачи:

- воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни

- развитие духовных и физических качеств личности

- освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья. - - -

- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием рабочей программы «Спортландия», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Спортландия»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

внеурочной деятельности в 5-8 классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа учебного курса «Спортландия» распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол. Так же ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и

быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

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 подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (5 КЛАСС)

№ п/п	Тема занятия, виды работ	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Лучшие легкоатлеты Республики Татарстан. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2.	Встречная эстафета. Подвижная игра «Третий лишний».	1
3.	Круговая эстафета. Подвижная игра «День и ночь».	1
4.	Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Пустое место».	1
5.	Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Третий лишний».	1
6.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола в России. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	1
7.	Встречная эстафета с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
8.	Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1
9.	Круговая эстафета с мячами. Подвижная игра «Попади в корзину».	1
10.	Эстафета с ловлей и передачей мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
11.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
12.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Спиной к финишу».	1
13.	Подвижная игра «Художник». Подвижная игра «Мяч над головой».	1

14.	Подвижная игра «Обстрел чужого поля». Подвижная игра «Не урони мяч».	1
15.	Подвижная игра «Передачи в движении». Подвижная игра «Поймай и передай».	1
16.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
17.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Как заботиться о своем здоровье? Эстафеты с предметами и без предметов.	1
18.	Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Веселая скакалка».	1
19.	Акробатические упражнения. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	1
20.	Прыжки через большую скакалку. Подвижная игра «Скакалочка-выручалочка».	1
21.	Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Выше ноги от земли».	1
22.	Комбинированные эстафеты. Подвижная игра «Сокол и голуби».	1
23.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка».	1
24.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Падающая палка».	1
25.	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Догоняй по кругу».	1
26.	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля парами».	1
27.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Город за городом».	1
28.	Упражнения на перекладине. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
29.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Мяч среднему».	1
31-32.	Подвижная игра «По наземной мишени». Встречная эстафета.	1
33.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Закаливание и его влияние на организм. Спортивная игра «Пионербол».	1
34.	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. Подвижная игра «Салки с волейбольным мячом».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (6 КЛАСС)

№ п/п	Тема занятия, виды работ	Кол-во часов
1	Спортивные игры	1
2	Легкая атлетика	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	1
4	Спортивные игры	1
5	Легкая атлетика	1
6	Гимнастика с элементами акробатики	1
7	Легкая атлетика. Эстафеты	1
8	Легкая атлетика. Бег	1
9	Спортивные игры. Ведение мяча, передачи в баскетболе	1
10	Гимнастика с элементами акробатики	1
11	Гимнастика с элементами акробатики Силовая подготовка	1
12	Гимнастика с элементами акробатики	1
13	Спортивные игры	1

14	Спортивные игры	1
15	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке	1
16	Спортивные игры	1
17	Гимнастика с элементами акробатики	1
18	Гимнастика с элементами акробатики	1
19	Спортивные игры	1
20	Спортивные игры. Баскетбол	1
21	Гимнастика с элементами акробатики Прыжки	1
22	Спортивные игры. Волейбол	1
23	Легкая атлетика	1
24	Спортивные игры на быстроту	1
25	Гимнастика с элементами акробатики. Беговые упражнения.	1
26	Гимнастика с элементами акробатики	1
27	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
28	Круговая тренировка на все группы мышц.	1
29	Гимнастика с элементами акробатики Прыжки	1
30	Спортивные игры. Волейбол	1
31	Силовая подготовка (Теория)	1
32	Силовая подготовка (Практика), Прыжки	1
33	Спортивные игры на выносливость, Бег, Спортивные игры на воздухе	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (7 КЛАСС)

№ п/п	Тема занятия, виды работ	Кол- во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
6	Гигиена и самоконтроль. Упражнения на развитие силы.	1
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнования.	1
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	1
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
13	Контрольные упражнения.	1
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
18	Гигиена и самоконтроль. Упражнения на развитие выносливости.	1
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1

23	Режим дня. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
25	Упражнения на развитие ловкости и силы	1
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
28	Личная гигиена. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты	1
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты, Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты, Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты, Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (8 КЛАСС)

№ п/п	Тема занятия, виды работ	Кол-во часов
	Баскетбол	
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1
2	Ведение мяча	1
3	Передачи мяча	1
4	Ведение мяча	1
5	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1
6	Бросок мяча	1
7	Ведение мяча	1
8	Ведение мяча	1
9	Передвижение, броски в кольцо	1
10	Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо	1
11	Игровое занятие	1
12	Ведение, передачи, броски мяча	1
13	Ведение, передачи, броски мяча	1
14	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1
	Волейбол	
15	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1
16	Стойка игрока	1
17	Перемещения в стойке	1
18	Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие	1
19	Верхняя передача мяча над собой	1
20	Верхняя передача мяча у стены	1
21	Игровое занятие	1
22	Нижняя прямая подача с середины площадки	1
23	Нижняя передача над собой.	1
24	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1
25	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1
26	Игровое занятие.	1
27	Приём мяча с подачи у стены	1
28	Подача и приём мяча	1

Футбол		
29	Правила по технике безопасности. Удар по мячу	1
30	Ведение мяча	1
31	Удар по мячу	1
32	Техника перемещения и владения мячом. Остановка мяча	1
33	Техника и тактика игры, Техника и тактика игры, Игровое занятие., Игровое занятие.	1