

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации г. Ачинска
МБОУ "Средняя школа № 4"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

_____ /

Протокол №

от " " 2024__ г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по ВР МБОУ
«Средняя школа №4»

_____ И.И. Косеко

Протокол №

от " " 2024__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Средняя школа №4»

_____ Н.Г.Ранцева

Приказ №

от " " 2024__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительному образованию «Игровые виды спорта»

Направление- физкультурно - спортивное

Уровень общего образования: основное общее образование, 12-15 лет, в том числе для детей с ОВЗ

Количество часов – 162 (количество часов предусмотрено на _2_ - группы)

Составитель (составители) Красевский А.В

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся: 10-13 лет составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г, регистрационный № 35850.
6. Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Спортивный зал	- рабочее место учителя (1 шт) - компьютерный стол (1 шт) - шкаф (2 шт)	- баскетбольные мячи (10 шт) - волейбольные мячи (10 шт) - конусы (15 шт) - скакалки (15 шт) - обручи (15 шт) - маты (4 шт)	- методическая литература
----------------	---	--	---------------------------

УМК:

1. Лихачев О.Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
3. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
4. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
5. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
6. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
7. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Цели: - овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.
- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации

и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Формы и режим занятий: ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Занятия проводятся во второй половине дня после уроков. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровые виды спорта» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

2. Содержание учебного курса дополнительного образования

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание учебного курса дополнительного образования	Основные виды учебной деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1	Теоретические сведения	22ч	<p>Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>моделировать технику действий и приемов баскетболиста.</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Теория.</p>	<p>Уметь быть дисциплинированным на занятиях русской лаптой.</p> <p>выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с баскетболом;</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей .</p>
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	60ч	<p>Выполнять изучаемые упражнения</p> <p>Старт из положения лежа с опорой на руку.</p> <p>Эстафета, челночный бег 3 * 10 м, 4 * 10 м, 6 * 10 м.</p> <p>Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, напрыгивание и прыжки в глубину, опорные прыжки, прыжки через скакалку</p> <p>Метание набивного мяча – 1 кг из различных исходных положений двумя и одной рукой. Метание малого мяча и гранаты, метание в цель</p> <p>Силовые упражнения со штангой и гантелями.</p> <p>Подъем переворотом в упор из виса стоя толчком двух ног. Подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>Упор на брусках. Размахивание в упоре. Вис на верхней жерди (девочки). Подъем переворотом в упор перехватом одной рукой за верхнюю жердь(девочки). Передвижения в висе.</p>	<p>Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников.</p> <p>выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры.</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>контролировать действия партнера.</p> <p>активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.</p>
3	Общефизическая подготовка	25ч	<p>ОФП</p> <p>Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.</p>	<p>Уметь быть дисциплинированным на занятиях</p> <p>выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с правилами ОФП</p>

			<p>Выполнение основных движений с различной скоростью.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.</p> <p>Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.</p>	<p>принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей .</p>
4	Специально физическая подготовка	25ч	<p>Специальные физические упражнения</p> <p>Прогулки со скоростью 2,5-3 км/ч; работа на элементарные гимнастические упражнения (расслабление нижних и верхних конечностей и туловища, в сочетании с дыхательными упражнениями в исходном положении сидя и лежа). Элементарные гимнастические упражнения в исходном положении сидя и стоя. игра в волейбол (без элементов соревнования); гимнастические упражнения скоростного и скоростно-силового характера</p>	<p>Развивать кондиционные (выносливость) и координационные (быстроту перестроения двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц) способности;</p> <p>Формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении физических упражнений, методах самоконтроля;</p> <p>Способствовать приобретению двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умение применять их в различных по сложности условиях.</p>
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	30ч	<p>Развитие техники изучаемых приемов</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом, индивидуальные действия в двухсторонних учебно-тренировочных играх.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений: выпрыгивания из низкого приседа руки за головой (3 x 15 раз), пресс лежа руки за головой (3 x 20 раз), отжимание от пола до касания грудью (3 x 15 раз).</p>	<p>Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями общеразвивающей направленности, техническими действиями и приемами игры в баскетбол;</p> <p>Закреплять знания по правилам организации и судейства соревнований по баскетболу.</p>
6	Итого:	162ч		

№ п/п	Наименование раздела	Количество во часов	В том числе	
			теоретическая часть	Практических работ
1	Теоретические сведения	22	2	10
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	60	10	40
3	Общефизическая подготовка	25	3	10
4	Специально физическая подготовка	25	3	10
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	30	4	16
Итого		162		

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И СИСТЕМЫ ИХ ОЦЕНКИ
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ
результаты освоения содержания курса дополнительного образования -----

Изучение курса «Игровые виды спорта» по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям ФГОС ООО. (см.ООП ООО раздел 1. Глава 1.2 или ООП НОО)

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования физкультурно – спортивного направления должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе.

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение

и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;

осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода,

в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и

умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты

- основы истории развития баскетбола в России;

- сведения о строении и функциях организма человека;

- правила игры в баскетбол;

- особенности развития физических способностей на занятиях.

- выполнять бег 30 м на время.

- выполнять прыжок в длину с места.

- выполнять кросс без учета времени.

- выполнять поднимание туловища за 30 сек.

- выполнять бег 30 м /5х6/

- выполнять ведение мяча в движении шагом.

- выполнять броски мяча.

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия

Ожидаемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Игровые виды спорта» 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;

Способы определения результативности

Формы учета знаний, умений:

- тестирование - используется для определения уровня развития финансовой грамотности;
- кейс-задание - применяются для проверки знаний, умений и навыков обучающихся по теме или за определенный промежуток времени обучения;
- устный опрос, беседа - предполагает проверку теоретических знаний обучающихся; помогает определить уровень сформированности навыков восприятия и анализа мультипликационных фильмов;

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Входная диагностика (начало учебного года)	Определение уровня физического развития.	Контрольные упражнения
Текущий контроль (в течение учебного года)	Контроль усвоения тем программы. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, (физических задач)
Промежуточный контроль (по итогам полугодия)	Контроль усвоения тем программы.	Тест, практическое задание
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Определение уровня физического развития	Контрольные тесты, практическое задание

Для выявления соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации программы предусмотрены следующие формы аттестации обучающихся: промежуточная (полугодовая) и итоговая аттестации.

Формой промежуточной (полугодовой) и итоговой аттестации для проверки теоретических знаний является тестирование, для проверки практических умений – практическое задание.

Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
5. *Бег 30 м (5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчик и		
		1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

5.МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг образовательных результатов по программе будет определяться по двум критериям (общему и специальному). По каждому критерию будет выставлен уровень (высокий, средний, низкий). Критерий определяется методом наблюдения педагога дополнительного образования в течение года.

Теоретическая подготовка обучающихся:

1. Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Высокий: теоретическими знаниями овладел в полном объеме.

Средний: объем знаний не полный; в терминологии путается.

Низкий: без помощи педагога не может ответить на поставленный вопрос.

2. Осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Высокий: свободно и осмысленно пользуется специальной терминологией.

Средний: специальной терминологией пользуется не в полном объеме, в речи может путаться в терминологии, излагает термины своими словами верно.

Низкий: не использует и не владеет специальной терминологией.

Практическая подготовка обучающихся:

1. Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям.

Высокий: практические умения и навыки соответствуют программным требованиям в полном объеме.

Средний: практические умения и навыки соответствуют программным требованиям не в полном объеме (50%).

Низкий: практические умения и навыки не соответствуют программным требованиям (меньше 50%).

Высокий: задачи решает правильно; может обосновать верность ответа.

Средний: в решении задачи допускает арифметические ошибки; последовательность решения может обосновать.

Низкий: в решении задачи требуется помощь педагога.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4"**, Ранцева Наталья Геннадьевна,
Директор

17.03.25 04:24 (MSK)

Сертификат 80AF33CFE9958D407D854F322601E663