

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Спорт и здоровье» (спортивно-оздоровительное направление)  
для обучающихся 2-9 классов на 2023-2024 учебный год

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

От 30.08.2023 г.

Протокол № 1

Составители программы:

Гришин А.А., учитель физической культуры,

Смирнов А.В., воспитатель

## I. Пояснительная записка.

### Курс «Спорт и здоровье»

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» составлена на основе:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

**Направленность** (профиль) программы – спортивно-оздоровительная.

## II. Общая характеристика курса

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спорт и здоровье» направлено на воспитание высококонкретных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области спортивных игр, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на занятиях.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Материал программы предполагает изучение основ трех разделов: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях, областных, Российских.

### Ценностные ориентиры содержания курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спорт и здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно- важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

#### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств.

Принципы спортивной подготовки школьников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **III. Место курса в учебном плане**

Режим занятий: Занятия в классе проводятся 2 раз в неделю, 68 часов в год согласно утвержденному расписанию.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным и физическим возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Спорт и здоровье». Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физкультуре (из образовательной области факультативное занятие) являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
  - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
  - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физкультуре (из образовательной области факультативные занятия) являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физкультуре (из образовательной области факультативные занятия) являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</li> <li>✓ формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</li> <li>✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</li> <li>✓ определять уровень развития физических качеств;</li> <li>✓ договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</li> <li>✓ <input type="checkbox"/> проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</li> <li>✓ Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>✓ демонстрировать уровень физической подготовленности</li> <li>✓ Управлять своими эмоциями;</li> <li>✓ Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</li> <li>✓ <input type="checkbox"/> Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>✓ Знать различные виды игр;</li> <li>✓ Выполнять правила игры.</li> <li>✓ Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>✓ организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</li> <li>✓ Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</li> </ul>

#### V. Содержание учебного курса

## **Основы знаний.**

Инструктаж по охране труда при проведении занятий

### **Лёгкая атлетика.**

РДК-быстроты, скоростно-силовых.

Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе до 8 минут. Эстафета 4x100.

Бег с препятствиями.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением. Бег 100м с препятствиями.

Преодоление полосы препятствий.

РДК – силы; прыгучести.

Выпрыгивания с низкого приседа с набивным мячом; упражнения с набивными мячами; прыжки через скакалку.

Игры с бегом на скорость.

«Ловкие, смелые, выносливые».

«Точно в руки». Игра в мини – футбол по упрощённым правилам.

### **Гимнастика.**

#### **Круговая тренировка.**

Развитие силовых качеств. Упражнения для мышц брюшного пресса: в висе на гимнастической стенке поднимание к груди согнутых в коленях ног.

Упражнения для мышц спины: поднимание туловища, лёжа на животе, на гимнастической скамейке с зафиксированными стопами.

Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке с изменением направления; метание малого мяча в обруч или в баскетбольное кольцо; ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставанием предмета с пола из положения приседа.

Комплексное развитие двигательных качеств. Велоспорт: упражнения на велотренажёре; спортивная гимнастика: упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; плавание: подтягивание с попеременной работой рук, лёжа на гимнастической скамейке.

### **Баскетбол.**

#### **Техника нападения.**

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперёд, назад).

Остановки во время бега. Шагом, прыжком.

Повороты на месте. Повороты вперёд, назад, сочетание передвижений, остановок, поворотов.

Ловля и передача мяча. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Ведение мяча. Ведение мяча правой, левой рукой. Попеременное ведение. Ведение с изменением направления.

Броски мяча. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

#### **Техника защиты.**

Стойки защитника. Одна нога выставлена вперёд, ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперёд, в стороны, назад.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия. Умение правильно выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Групповые действия. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

Командные действия. Нападение по принципу свободного места.

**Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Командные действия. Личная защита.

#### VI. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	Академический компонент	Базовые учебные действия. Планируемые результаты.			
					личностные	познавательные	коммуникативные	регулятивные
1.	<b>Основы знаний.</b> Инструктаж по охране труда при проведении факультативных занятий по физкультуре.	1		Формировать знания правил по технике безопасности на факультативных занятиях по физкультуре.	Реализовать творческий потенциал в процессе коллективного занятия.	Формировать умение строить рассуждения в форме связи простых суждений изучаемого материала.	Уметь слушать и понимать учителя. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.
<b><u>Лёгкая атлетика.</u></b>								
	<b>РДК-быстроты, скоростно-силовых.</b>							

2.	Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью.	2		Формировать умение выполнять стартовый разгон. Формировать навык выполнения бега в медленном темпе до 8 минут.	Проявлять дисциплинированность в достижении поставленных целей.	Обучать технике двигательного действия по частям. Сравнить физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели деятельности.
3.	Бег с ускорением. Бег в медленном темпе до 8 минут. Эстафета 4x100.	2		Формировать умение выполнять стартовый разгон. Формировать навык выполнения бега в медленном темпе до 8 минут.	Проявлять дисциплинированность в достижении поставленных целей.	Обучать технике двигательного действия по частям.	Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели деятельности.
	<b>Бег с препятствиями.</b>							
4.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением.	2		Формировать навык бега с препятствиями. Формировать умение преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия с опорой и без опоры, с приземлением.	Применять правила делового сотрудничества; оценивать свою учебную деятельность. Объяснять себе свои наиболее заметные достижения.	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.	Уметь излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.	Уметь организовать место занятий с сохранностью инвентаря и оборудования.
5.	Бег 100м с препятствиями. Преодоление полосы препятствий.	2						
	<b>РДК – силы; прыгучести.</b>							

6.	Выпрыгивания с низкого приседа с набивным мячом; упражнения с набивными мячами; прыжки через скакалку.	2		Формировать умение выполнять выпрыгивания с низкого приседа с набивным мячом, прыжки через скакалку.	Формировать навыки самостоятельной работы при выполнении учебных задач.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	Уметь согласованно выполнять совместную деятельность.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.
7.	Игры с бегом на скорость: «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки».	2		Формировать умение соблюдать правила игр. Формировать навык выполнения игр с бегом на скорость.	Проявлять устойчивый интерес к выполнению физических упражнений.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели деятельности.
8.	Игра в мини – футбол по упрощённым правилам.	2						

#### Гимнастика.

	<b>Круговая тренировка. Развитие силовых качеств.</b>							
9.	Упражнения для мышц брюшного пресса	2		Формировать умение выполнять упражнение в висе на гимнастической стенке поднимание к груди согнутых в коленях ног.	Формировать навыки самостоятельной работы при выполнении учебных задач.	Развивать двигательные возможности в процессе обучения.	Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели деятельности.	Уметь адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
10.	Упражнения для мышц спины:	2		Формировать умение выполнять упражнение поднимание туловища, лёжа на животе, на гимнастической скамейке с				

				зафиксированными стопами.				
11.	Повторение упражнений для мышц спины и брюшного пресса	2		Формировать навык правильного выполнения упражнений для мышц брюшного пресса и спины.	Формировать навыки самостоятельной работы при выполнении учебных задач.	Развивать двигательные возможности в процессе обучения.	Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели деятельности.	Уметь адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
	<b>Развитие координационных способностей.</b>							
12.	Лазание по гимнастической стенке с изменением направления;	2		Формировать навык координации движений. Выполнять лазание по гимнастической стенке с изменением направления;	Применять правила делового	Сравнивать тактические аспекты решения	Учитывать разные мнения и стремиться к координации	Уметь адекватно оценивать собственное поведение и
13	Метание малого мяча в обруч или в баскетбольное кольцо;	2						

14	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставанием предмета с пола из положения приседа.	2		метание малого мяча в обруч или в баскетбольное кольцо; ходьбу по рейке гимнастической скамейки с доставанием предмета с пола из положения приседа.	сотрудничества; оценивать свою учебную деятельность.	двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	различных позиций в сотрудничестве.	поведение окружающих.
	<b>Комплексное развитие двигательных качеств.</b>							
15.	Велоспорт (упражнения на велотренажёре);	2		Формировать навык координации движений.	Выражать положительное отношение к процессу познания.	Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов.	Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
16.	Спортивная гимнастика (упражнения в равновесии на гимнастической скамейке)	2		Формировать навык равновесия.				
17.	Плавание (подтягивание с попеременной работой рук, лёжа на гимнастической скамейке).	2		Развивать двигательное качество- силу, Выполнять упражнения для укрепления мышц рук.	Применять правила делового сотрудничества; оценивать свою учебную деятельность			
<b>Спортивные игры</b>								
	<b>Баскетбол.</b>							

18.	Техника нападения: основная стойка баскетболиста.	2		Бег с изменением направления скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперёд, назад).	Активно включаться в общеполезную социальную деятельность.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	Уметь принимать цели и произвольно включаться в деятельность.
19.	Остановки во время бега: шагом, прыжком.	2		Формировать умение выполнять остановки во время бега.	Ориентировать на понимание и принятие инструкций и оценки учителя.	Сравнивать так- тические аспек- ты решения дви- гательных задач, выбирать опти- мальный для данной ситуации способ действия.	Уметь использо- вать методы со- циально-эстети- ческой комму- никации, осваи- вать диалоговые формы общения.	Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
20.	Повороты на месте: вперёд, назад; сочетание передвижений, остановок, поворотов.	2		Формировать навык выполнения поворотов на месте.	Объяснять себе свои наиболее заметные достижения.	Находить наи- более эффек- тивные способы решения двига- тельной задачи здесь и сейчас.	Уметь излагать свое мнение и аргументировать свою точку зре- ния и оценку событий.	Уметь находить ошибки при вы- полнении учеб- ных заданий, от- бирать способы их исправления.
21.	Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди.	2		Формировать умение выполнять ловлю и передачу мяча.	Применять правила делового сотрудничества; оценивать свою учебную деятельность.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Уметь адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
22.	Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.	2		Формировать навык координации движений.				

23.	Ведение мяча правой, левой рукой, попеременное ведение; ведение с изменением направления.	2		Формировать навык выполнения ведения мяча.	Уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Обучать технике двигательного действия по частям.	Уметь слушать и понимать учителя. Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели деятельности.
24.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча	2						
25.	Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	2		Формировать навык выполнения бросков мяча по корзине.	Формировать навыки самостоятельной работы при выполнении учебных задач.	Сравнивать Физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Уметь принимать цели и произвольно включаться в деятельность.
26.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.	2						
27.	Техника защиты: стойки защитника.	2		Формировать умение выполнять стойку защитника: одна нога выставлена вперёд, ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперёд, в стороны,	Проявлять устойчивый интерес к выполнению физических упражнений.	Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов.	Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели деятельности.	Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

				назад. Формировать умение выполнять перемещение к стойке защитника вперёд, в стороны, назад.				
28.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	2		Умение правильно выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразно применять технику передвижения: прыжков, остановок, поворотов.	Формировать навыки самостоятельной работы при выполнении учебных задач.	Обучать технике двигательного действия по частям.	Уметь слушать и понимать учителя.	Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
29.	Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2		Формировать умение выполнять взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	Реализовать творческий потенциал в процессе коллективного занятия.	Самостоятельно выделять и формулировать учебную цель.	Уметь согласованно выполнять совместную деятельность.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.
30.	Командные действия: нападение по принципу свободного места.	2		Формировать умение выполнять нападение по принципу свободного места.	Реализовать творческий потенциал в процессе коллективного занятия.	Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов.	Уметь согласованно выполнять совместную деятельность.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.
31.	Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2		Формировать умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	Формировать навыки самостоятельной работы при выполнении учебных задач.	Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов.	Уметь слушать и понимать учителя.	Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и

								учебных задач.
32.	Командные действия: личная защита.	2		Формировать навык выполнения личной защиты.	Реализовать творческий потенциал в процессе коллективного занятия.	Обучать технике двигательного действия по частям.	Уметь согласованно выполнять совместную деятельность.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.
33.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам	2		Знать и соблюдать правила игры	Реализовать творческий потенциал в процессе коллективного занятия.	Обучать технике двигательного действия по частям.	Уметь согласованно выполнять совместную деятельность.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.
34.	Учебная игра по упрощённым правилам	2						

## У Формы аттестации.

Проводится контроль сформированных теоретических и практических знаний по программе.

- *Предварительный контроль* – фронтальный опрос (беседа).
- *Текущий контроль* – фронтальный опрос (беседа), дидактическая игра, использование интернет-материала.
- *Индивидуальный контроль* – наблюдение, беседа.
- *Промежуточный контроль* – тестирование по результатам 1-го полугодия, по окончании учебного года.

Аттестация по итогам освоения АДОП проводится в конце учебного года.

Цель проведения – определение уровня достижения планируемых результатов каждым обучающимся. Данный вид аттестации может быть представлен в форме:

- Подготовка и презентация учащимися подготовленных ими в процессе занятий карьерных план. перед учащимися, педагогами образовательного учреждения, родителями (законными представителями) учащихся.

Система определения результативности основана на компетентностном подходе, ориентирующем образовательный процесс на получение обучающимися результатов решения конкретных задач для достижения определенной компетентности в творческой деятельности и социальной адаптации. Рост компетентности обучающихся в соответствии с планируемыми результатами и производится по итогам каждого полугодия и по завершению образовательной программы.

## У. Оценочные материалы.

### **Механизм оценки реализации программы**

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и проводится в форме начальной, промежуточной и итоговой диагностики.

Степень владения практическим и теоретическим материалом обучающимися оценивается через следующие формы:

- беседа
- педагогическое наблюдение
- опросы;
- тестирование;
- соревнования;
- выполнение упражнений;
- практические результаты итоговых зачетных занятий.

Критерии оценки знаний учащихся разработаны с учётом психофизического развития и возможностей учащихся с ОВЗ. Основными принципами проведения и организации мониторинга являются: систематичность, учёт индивидуальных особенностей обучающегося.

Условным отражением успеваемости детей является словесная оценка педагога, кроме того, постепенно с развитием у детей навыков самоконтроля, важным моментом становится самооценка обучающегося, отражающая уровень его результатов в освоении программного материала.

Сроки проведения мониторинга: промежуточная – декабрь, итоговая – май.

Отслеживание динамики развития теоретических знаний и практических умений и навыков осуществляется по трехуровневой системе. Каждому уровню соответствует определенное количество баллов. Баллы суммируются, и выводится средний балл.

Высокий уровень – 4-5 баллов.

Средний балл – 2-3 балла.

Низкий уровень – 0-1 балл.

### **Критерии оценки**

5-4 балла – обучающийся может самостоятельно выполнять данное учителем задание, показывает высокий уровень физической подготовленности. Охотно сам отвечает на вопросы педагога, может без затруднений сформулировать свою мысль.

3-2 балла – обучающийся с помощью учителя или родителей может выполнять данное учителем задание, показывает средний уровень физической подготовленности. Дает правильные ответы, может привести примеры, но иногда затрудняется с ответами на вопросы.

1-0 балл – обучающийся с трудом с помощью учителя или родителей может выполнять данное учителем задание, показывает низкий уровень физической подготовленности. Затрудняется или совсем не может ответить на вопросы. Дает ошибочные ответы, не может привести примеры.

**Мониторинг овладения предметными результатами обучающихся,  
по внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» за 2023-2024 уч. г.**

Критерии ФИО	Умение правильно выполнять гимнастические упражнения		Степень развитости координационных способностей		Знание правил игры в баскетбол и умение применять эти знания на практике		Умение выполнять прыжки через скакалку	
	1 полугод.	2 полугод.	1 полугод.	2 полугод.	1 полугод.	2 полугод.	1 полугод.	2 полугод.
Средний балл								
Средний балл за год								

## VII. Учебно – методический комплекс

1. Методические пособия и рекомендации. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.
4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск).
5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск).
6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск).
7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск).
8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск).
9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).
10. Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. «Методика обучения физической культуре 1-11 классы» Методическое пособие. М: «Гуманитарный издательский центр ВДАДОС» 2004.
11. Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград. Учитель 2006.
12. Методика физического воспитания учащихся 10-11 класс под редакцией Ляха. М., Просвещение, 2006 год.
13. Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. Астрель 2003 год.
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., Просвещение, 2005 год.
15. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. М. Дрофа, 2004.

## Учебно – практическое оборудование:

**Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина навесная тренировочная, скакалка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, стенка гимнастическая, канат.

**Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** малые мячи для метания, эстафетные палочки, свисток судейский, секундомер.

**Спортивный инвентарь для настольного тенниса:** набор настольного тенниса, стол для настольного тенниса.

**Спортивный инвентарь для футбола:** ворота для мини – футбола, мяч футбольный.

**Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой.

**Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная.

**Прочие:** маты гимнастические, лыжи, барьеры.