

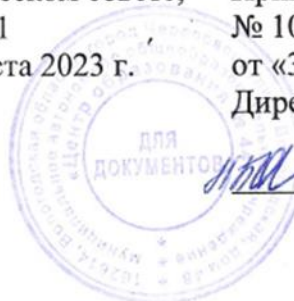


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 44»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО.
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО
 Е.А. Сибирякова/

ПРИНЯТА
на педагогическом совете,
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
№ 107-ОД
от «31» августа 2023 г.
Директор
 / Л.А. Посадская/



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Школа мяча»
для слабослышащих и позднооглохших обучающихся
(начальное общее образование)
(спортивно-оздоровительное направление)
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:
Ципилёва Татьяна Михайловна
учитель

г. Череповец
2023

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (1-5 классов) разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г (с изменениями на 3 июля 2016 года) №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) принята решением педагогического совета №1 от 30.08.2016 г., утверждена приказом директора № 141 от 01.09.2016г.
- Примерные программы начального образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.

Программа предусматривает следующие цели и задачи:

Цель: восстановление, сохранение и укрепление с помощью игровых средств физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

Задачи:

- повышать физиологическую активность органов и систем организма школьника и предупреждение у них вторичных отклонений.
- активизировать иммунную систему.
- укрепить мышечно-связочный аппарат.
- формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.
- формировать у учащихся необходимые умения и навыки в пространственной ориентировки.
- развивать и укреплять мелкую моторику рук.
- укреплять мышечную систему глаза.
- развивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной «Школа мяча» является программой дополнительного образования по физической культуре для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (1 – 5 класс) и основана на командных спортивно-игровых видах спорта – баскетбол, волейбол, футбол.

Новизна Программы заключается в том, что при ее разработке учитывалось:

- содержание раздела «Спортивные игры» учебной программы по предмету «Физическая культура» на ступени начального общего образования как условие единства урочной и внеурочной деятельности;
- содержание программы «Школа мяча» для как условие непрерывности дополнительного образования по физической культуре;
- положение программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования посредством их связи с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Школа мяча» в начальной школе отводится 168 ч, из них в 1 классе – 1 час в неделю (33 часа в год), а со 2 по 5 классы – 1 час в неделю (34 часа в год).

Класс	1	2	3	4	5
Количество часов	1	1	1	1	1

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование умения поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку. Овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением. Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Образовательная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

I. Основы знаний

Чем мы занимаемся на занятиях по внеурочной деятельности? Положительные и отрицательные качества характера (рассказать о себе и своих знакомых).

История развития баскетбола в России. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

История развития баскетбола в Вологодской области, в городе. Значение двигательной активности для обеспечения здоровья.

Основные линии и зоны баскетбольной площадки.

II. Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Упражнения без предметов.

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.

Бег в удобном, спокойном темпе 3-5 мин.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях.

III. Специальная подготовка

Стойка и передвижения баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Броски, ловля мяча. Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комплексы ОРУ и игровые упражнения с баскетбольным мячом.

2 класс

I. Основы знаний

Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

История развития баскетбола (НБА). Техника безопасности контактного взаимодействия на занятиях баскетболом. Правила начисления очков в баскетболе и определения победителей. Правила игры в мини-баскетбол. Правила приветствия соперников.

II. Общая физическая подготовка

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом.

Бег с изменением направления и скорости передвижения. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку, с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, бег до 6-8 мин.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, высокодальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность с отскока от стены, щита.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Висы стоя, лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Силовая подготовка.

Эстафеты с направленным развитием физических способностей.

III. Специальная подготовка

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Передвижениям в колонне с мячом, стойка игрока. Передвижение игрока в стойке.

Остановка по звуковому сигналу (свистку). Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока (разные исходные положения). Передача мяча одной рукой, передача с отскоком от пола, передача мяча в парах. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину. Бросок одной рукой от плеча, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол (5 передач). Различные комплексы упражнений с малым и большими мячами. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.

3 класс

I. Основы знаний

Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому? Товарищ и друг. В чем сила командной игры?

Мастера баскетбола Личная физическая подготовленность и хорошая осанка. Контроль и оценка физической нагрузки по показателю ЧСС.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с высокого старта на 30, 40 м. Бег до 10-12 мин (2-2,5 км), челночный бег 3x10 м. Равномерный и переменный бег на 500 и 800 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Эстафеты с баскетбольным мячом.

Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой 3-4 раза по 20-30 с (на двух ногах). Прыжки на одной ноге, с высоты до 50 см, многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

Броски набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг); метание малого мяча на дальность и в цель.

Игровые упражнения с направленным воздействием на физические способности 2:1, 3:1, 3:3.

III. Специальная подготовка

Передвижение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Разминка баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Штрафной бросок, бросок в кольцо способом «снизу», «сверху», после ведения мяча; остановка прыжком. Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Игра в мини-баскетбол.

4 класс

1. Футбол

Футбол как средство обеспечения оптимального объема двигательной активности. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка футболиста: ведение, развороты с мячом и остановка мяча. Техническая подготовка футболиста: ведение, развороты с мячом и остановка мяча. Техническая подготовка футболиста: передача (пас) мяча, удар по мячу. Техническая и технико-тактическая подготовка футболиста: жонглирование мячом, технико-тактические комбинации. Мониторинг уровня освоения технических и технико-тактических приемов футбола.

2. Баскетбол.

Баскетбол как средство физической рекреации. Правила игры в стрит-баскет. Общая и специальная физическая подготовка. Технические действия баскетболиста: перемещения, стойки, ведение мяча. Технические действия баскетболиста: ловля и передача мяча. Техническая подготовка баскетболиста: бросок мяча. Техническая подготовка баскетболиста: штрафной бросок. Техника защиты. Эстафеты с элементами баскетбола. Мониторинг уровня освоения технических приемов. Контрольная игра в мини-баскетбол (стрит-баскет).

3. Волейбол.

Волейбол как средство физической рекреации. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка волейболиста: перемещения, стойки, выход под мяч. Техническая и технико-тактическая подготовка волейболиста: передачи мяча, подача, игровые комбинации. Техническая и технико-тактическая подготовка волейболиста: подача, нападающий удар. Мониторинг уровня освоения технических приемов. Итоговое тестирование ОФП.

5 класс

1. Баскетбол.

Перемещения. Ведение мяча. ОФП. Сочетание способов перемещений. Передача мяча одной рукой. Ловля мяча. Передача и перехват мяча. Ведение и перехват мяча. Передача и ловля мяча. Перемещения, повороты и остановки. Передача и ловля мяча в движении. Броски мяча по кольцу одной рукой от плеча. Сочетание технических приемов. Учебная игра. Сочетание технических приемов. Штрафной бросок. Мониторинг уровня освоения технических приемов

2. Волейбол.

Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. ОФП. Техника передачи мяча снизу двумя руками. СФП. Техника нападающего удара. Техника подачи. Блокирование. Игровая подготовка. Закрепление технических элементов в игре. Мониторинг уровня освоения технических приемов. Правила игры. Игровые задания с элементами техники. Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещения. Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Техника передачи мяча снизу двумя руками. Техника нападающего удара. Техника подачи. Блокирование. Игровая подготовка. Закрепление технических элементов в игре. Мониторинг уровня освоения технических приемов.

3. Футбол.

Теоретическая и психологическая подготовка. Повторение технических приемов, изученных ранее. ОФП. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: техника передачи и остановки мяча различными способами. СФП. Техническая подготовка вратаря. Теоретическая подготовка. Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении. Мониторинг уровня освоения технических приемов. Теоретическая и психологическая подготовка. Повторение технических приемов, изученных ранее. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: техника передачи и остановки мяча различными способами. Техническая подготовка вратаря. Теоретическая подготовка. Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении.

Календарно-тематическое планирование

с определением основных видов деятельности обучающихся

Распределение учебных часов по разделам Программы по годам обучения

Тема	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Итого
Баскетбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	55 часов
Волейбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	55 часов
Футбол	9 часов	9 часов	11 часов	11 часов	11 часов	51 часов
Тестирование	2 часа	2 часа	1 час	1 час	1 час	7 часов

Итого:	33 часа	33 часа	34 часа	34 часа	34 часа	168 часов
--------	---------	---------	---------	---------	---------	-----------

1 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Изучить историю развития баскетбола в России, техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Эстафеты с баскетбольным мячом. Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости. ОРУ с баскетбольным мячом. Подвижные игры.
2.	Волейбол	11	Знать историю зарождения и развития волейбола в мире, в России; знание основных правил игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Подвижные игры. Игра в пионербол.
3.	Футбол	9	Знать историю зарождения и развития футбола. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и зоны поля. Эстафеты с футбольным мячом. Ведение футбольного мяча различными способами правой/ левой ногой по прямой линии и «змейкой»; удары мяча с места, с разбега, по предмету, заданной силы. Подвижные игры.
4.		2	Выполнять контрольные нормативы по физической подготовке; оценка уровня физической подготовленности
	Итого:	33	

2 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Обучение передвижениям в колонне с мячом; игровые упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей; подвижные игры. Стойка и передвижение игрока. Разминка в парах; игровые задания в защитной стойке.
2.	Волейбол	11	Повторение разминки с мячом в парах. Совершенствование техники перемещений и принятия стойки волейболиста. Подвижные игры. Броски мяча через сетку на точность (по зонам площадки) и дальность из различных зон площадки. Игра в пионербол, соблюдая правила перехода и установку на три касания.
3.	Футбол	9	Выполнять удары по малым воротам с соблюдением заданных требований к учебной задаче; жонглировать мяч любой

			ногой от пола; уметь играть в футбол, соблюдая изученные правила, на поле уменьшенных размеров
4.		2	Знать правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; волейбола, баскетбола технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия.
	Итого:	33	

3 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Выполнять стойку баскетболиста и различные перемещения с мячом по зонам баскетбольной площадки; проявлять скоростные способности; знать и соблюдать правила подвижной игры
2.	Волейбол	11	Выполнять разминку в тройках в движении, контролировать величину физической нагрузки; на уровне умения выполнять технические элементы волейбола, изученные ранее; играть в пионербол с соблюдением правила трех касаний
3.	Футбол	11	Выполнять разминку футболиста; осуществлять контроль нагрузки по ЧСС; знать, какие варианты паса мяча ногой существуют; выполнять технико-тактическую комбинацию: ведение-остановка-пас мяча ногой
4.		1	Знать правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; волейбола, баскетбола технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия.
	Итого:	34	

4 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Изучить возможности баскетбола как средства активного отдыха и развлечений; уметь выполнять технические приемы баскетбола, изученные ранее, в условиях соревновательной борьбы. Выполнять броски баскетбольного мяча с соблюдением заданных технических требований; уметь соблюдать правильную осанку во время двигательной деятельности; играть в мини-баскетбол, стрит-баскет
2.	Волейбол	11	Выполнять специальные игровые задания в полном соответствии с требованиями к

			объему и интенсивности нагрузки; оценивать величину нагрузки по показателю ЧСС; знать и уметь организовать подвижную игру с
3.	Футбол	11	Самостоятельно выполнять разминку футболиста; проявлять скоростную выносливость, способность к поддержанию ритма, быстроту и точность движений с мячом
4.		1	Изучить правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; волейбола, баскетбола технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия.
	Итого:	34	

5 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Изучить возможности баскетбола как средства активного отдыха и развлечений; уметь выполнять технические приемы баскетбола, изученные ранее, в условиях соревновательной борьбы. Выполнять броски баскетбольного мяча с соблюдением заданных технических требований; уметь соблюдать правильную осанку во время двигательной деятельности; играть в мини-баскетбол, стрит-баскет
2.	Волейбол	11	Выполнять специальные игровые задания в полном соответствии с требованиями к объему и интенсивности нагрузки; оценивать величину нагрузки по показателю ЧСС; знать и уметь организовать подвижную игру с
3.	Футбол	11	Самостоятельно выполнять разминку футболиста; проявлять скоростную выносливость, способность к поддержанию ритма, быстроту и точность движений с мячом
4.		1	Изучить правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; волейбола, баскетбола технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия.
	Итого:	34	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание

1	Библиотечный фонд	
	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
	Скамейка гимнастическая жесткая	
	Скакала гимнастическая	
	Секундомер	
	Конусы	
	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	
	Мячи набивные	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	
	Сетка волейбольная	
	Мячи волейбольные	
	Мячи футбольные	
	Насос для накачивания мячей	
3	Средства первой помощи	
	Аптечка медицинская	
4	Дополнительный инвентарь	
	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
	Кабинет учителя	
	Подсобное помещение для инвентаря	Стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион	
	Легкоатлетическая дорожка	
	Игровое поле для футбола	
	Площадка игровая волейбольная	