Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

ГБОУ школы №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_ г. № \_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_ г. №\_\_\_\_

Директор ГБОУ школы № 34

Невского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Сергеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО **внеурочной деятельности**

по реализации АООП ООО ОВЗ ЗПР

для обучающихся ……….. класса

на 2018-2019 учебный год

Разработчик:

**Иванов Игорь Дмитриевич**

учитель физической культуры

**Адресат программы**

Программа адресована учащимся от 10 до 16-ти лет.

**Цель программы**

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей учащихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий спортивными играми.

**Задачи программы**

**(1-й год обучения)**

***Обучающие:***

* познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта и гигиены;
* способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к ведению здорового образа жизни;
* научить выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
* научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Развивающие:***

* способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
* изучить основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
* сформировать понятие о здоровом образе жизни.

***Воспитательные:***

* способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнёрского плеча» и взаимопомощи, дружбы;
* способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
* сформировать навык ответственности и самодисциплины;
* способствовать воспитанию дисциплины, силы воли, смелости, социальной активности, ответственности.

Учебный план 1-ого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела/темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности) | **1** | 0,5 | 0,5 | Опрос-игра, наблюдение |
| 2. | Физическая культура и спорт. | **1** | 1 | 0 |  |
| 3. | Спортивные игры с мячом с элементами футбола | **8** | 1 | 6 | Соревнование-игра |
| 4. | Спортивные игры с мячом с элементами волейбола | **6** | 1 | 5 | Соревнование-игра |
| 5. | Настольный теннис | **6** | 1 | 5 | Соревнование-игра, эстафеты |
| 6. | Спортивные игры с мячом с элементами гандбола | **6** | 1 | 5 | Соревнование-игра |
| 7. | Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола | **6** | 1 | 5 | Соревнование-игра |
|  | **Итого** | **34** | **6,5** | **25,5** |  |

**Планируемые результаты**

**(1-й год обучения)**

***Личностные***

Учащиеся:

* узнают о здоровом образе жизни и разовьют интерес к нему;
* научатся выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, вести совместную деятельность;
* сформируют культуру общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
* научатся оказывать взаимопомощь и моральную поддержку сверстникам, находить выход из спорных ситуаций;
* разовьют самостоятельность и ответственность за свои поступки.

***Метапредметные***

Учащиеся:

* узнают о правилах проведения различных спортивных игр;
* разовьют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* разовьют умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* научатся оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок;
* научатся объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

***Предметные***

Учащиеся:

* узнают, что спортивные игры являются средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* научатся рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* расширят представления о технических приёмах различных спортивных игр;
* научатся выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
* научатся вести наблюдение за показателями своего физического развития;
* научатся организовывать спортивные игры и элементы соревнований со сверстниками, осуществлять объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

**Календарно-тематический план**

**(1-й год обучения)**

**Группа № 3**

**2018-2019 учебный год**

**Дни проведения занятий: вторник, четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата занятия** | | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | |
| **По плану** | **Дано факт.** | **По плану** | | **Дано факт.** | |
| **Тео-рия** | **Прак-тика** | **Тео-рия** | **Прак-тика** |
| 1. |  |  | * 1. ***Вводное занятие.***   Правила поведения на занятиях. Знакомство с правилами спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 2. |  |  | * 1. ***Физическая культура и спорт***   Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим учащихся. | 1 |  |  |  |
| 3. |  |  | * 1. ***Спортивные игры с мячом с элементами футбола***.   Техника передвижения. Правила соревнований. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 4. |  |  | Техника игры вратаря. Правила соревнований.  Остановка мяча. Ведение мяча. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 5. |  |  | Тактика игры в футбол. Обманные движения. Отбор мяча. |  | 1 |  |  |
| 6. |  |  | Тактика нападения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 7. |  |  | Удары по мячу ногой. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. |  | 1 |  |  |
| 8. |  |  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. |  | 1 |  |  |
| 9. |  |  | Групповые действия. Тактика вратаря. |  | 1 |  |  |
| 10. |  |  | Индивидуальные и групповые действия без мяча, с мячом. Игра. |  | 1 |  |  |
| 11. |  |  | * 1. ***Спортивные игры с мячом с элементами волейбола***.   Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Правила соревнований. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 12. |  |  | Техника нападения. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. |  | 1 |  |  |
| 13. |  |  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, |  | 1 |  |  |
| 14. |  |  | Основы взаимодействия игроков передней линии при приёме. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 15. |  |  | Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. |  | 1 |  |  |
| 16. |  |  | Контрольные игры и соревнования. |  | 1 |  |  |
| 17. |  |  | * 1. ***Настольный теннис***   Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Правила соревнований. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 18. |  |  | Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячиком и ракеткой. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 19. |  |  | Основы техники и тактики игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. |  | 1 |  |  |
| 20. |  |  | Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. |  | 1 |  |  |
| 21. |  |  | Короткие удары. Общая физическая подготовка. |  | 1 |  |  |
| 22. |  |  | Игра. Тренировка упражнений с мячиком и ракеткой. |  | 1 |  |  |
| 23. |  |  | * 1. **Спортивные игры с мячом с элементами гандбола**   Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Стойки и перемещения, остановки. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 24. |  |  | Техника игры в нападении. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 25. |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками в движении. |  | 1 |  |  |
| 26. |  |  | Техника игры в защите. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. |  | 1 |  |  |
| 27. |  |  | Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. |  | 1 |  |  |
| 28. |  |  | Учебная игра. |  | 1 |  |  |
| 29. |  |  | * 1. ***Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола.***   Основы техники и тактики. Правила соревнований. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 30. |  |  | Техника передвижения. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 31. |  |  | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. |  | 1 |  |  |
| 32. |  |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. |  | 1 |  |  |
| 33. |  |  | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. |  | 1 |  |  |
| 34. |  |  | Групповые действия. Учебная игра. |  | 1 |  |  |
|  |  |  | **Итого** | **34** | |  |  |