

Управление образования  
администрации Анжеро – Судженского городского округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро – Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»  
(МБОУ «СОШ №12»)

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом МБОУ «СОШ №12»  
от 21.06.2019 № 186



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Перестрелка»  
(спортивно-оздоровительного направления)  
для учащихся 3-4 классов**

(для учащихся с ЗПР. Вариант 7.2)

Составители:  
Жукова Анастасия Викторовна,  
*учитель начальных классов;*  
Паньрина Ирина Викторовна,  
*учитель физической культуры*

Анжеро-Судженск - 2019

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика курса внеурочной деятельности	5
3.	Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане	5
4.	Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности	6
5.	Личностные, метапредметные результаты курса внеурочной деятельности	7
6.	Содержание курса внеурочной деятельности	9
7.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся	11
8.	Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	12

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Перестрелка» (далее – Рабочая программа) разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, учащихся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития. Вариант 7.2) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Анжеро-Судженского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 12», программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа предназначена для учащихся с задержкой психического развития (далее с ЗПР), вариант 7.2, с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе, в процессе ее реализации у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, чередуя умственную нагрузку с физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Курс способствует развитию умений быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы, что способствует развитию учащихся с ЗПР. Игра требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

**Целью** изучения курса является:

- освоение учащимися правил, тактик подвижной игры «Перестрелка», повышение уровня физического развития, снятие психо-эмоционального напряжения.

**Задачи** изучения курса:

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;

- повышение физической, тактической подготовки учащихся;
- развитие интереса у учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Перестрелка» составлена на уровень начального общего образования для учащихся 3,4 классов.

Структура рабочей программы соответствует требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Перестрелка» направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Курс способствует укреплению здоровья, физического развития и подготовленности; воспитанию личностных качеств; освоению и совершенствованию жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники.

Материал курса представлен в четырех разделах: основы знаний; техника безопасности; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории возникновения игры, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Технико-тактические приемы» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Занятия проводятся в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательной деятельности предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возможностям учащихся с ЗПР.

## **3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Курс внеурочной деятельности «Перестрелка» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 12» курс внеурочной деятельности изучается в 3, 4 классах.

На изучение курса внеурочной деятельности отводится: по 34 часа в 3-4 классах (1 час в неделю)

Общий объем учебного времени составляет 68 часов.

#### 4. Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Ценностные ориентиры курса внеурочной деятельности соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

*патриотизм* (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);

*гражданственность* (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьёй, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

*человечность* (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

*личность* (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самоприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);

*честь; достоинство; свобода; социальная солидарность* (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная));

*доверие* (к людям, институтам государства и гражданского общества);

*семья* (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

*любовь* (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);

*дружба; здоровье* (физическое и душевное, психологические, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни); *труд и творчество* (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

*наука* – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

*искусство и литература* (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);

*природа* (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

## **5. Личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, а насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска и средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объёму художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидным признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми и предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.



## 6. Содержание курса внеурочной деятельности

### Основы знаний

Понятие о технике игры. Основные положения правил игры «Перестрелка». Правила соревнований.

Понятие о тактике игры.

Нарушения, жесты судей.

### Техника безопасности

Техника безопасности в различных видах деятельности, занятиях спортом, спортивных и подвижных играх. Правила поведения участников соревнований, болельщиков.

### Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, с места, с разбега, в прыжке, после поворота; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу с места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий: по сигналу бег на 5, 10 м из исходного положения: сидя, лежа на спине. Перемещения приставными шагами. Челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Передачи мяча. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом: прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Упражнения для развития качеств, при приеме мяча: броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного в парах, в стенку.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках.

Подвижные игры «День и ночь», «Попробуй унеси», «Горячая палочка», «Два Мороза», «Воробы и вороны»

### Технико-тактические приемы

Бросок мяча в соперника.

Техника выполнения нападающего броска. Комбинированные упражнения. Нападающие броски с разных зон.

Защита пассивная от поражения летящим мячом. Защита активная или пассивная от поражения летящим мячом. Упражнения в защите активной или пассивной от поражения летящим мячом. Перехват мяча. Перехват мяча, погашенного касанием о любое препятствие.

Передача мяча внутри команды. Передача мяча партнеру на площадке и вне ее. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Передача-нападающий бросок.

Выручение партнера от поражения на своей площадке.

Учебно-тренировочные игры. Отработка групповых действий игроков. Разновидности игры. («Перестрелка с двумя мячами.)

Судейство игр. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

№	Название темы	Класс, количество часов		Основные виды учебной деятельности учащихся
		3	4	
<i>Основы знаний</i>		3	3	<p>-<i>знать</i> историю возникновения игры;</p> <p>- <i>рассказывать</i> о правилах, технике игры;</p> <p>- <i>понимать</i> жесты судей;</p> <p>-<i>рассказывать</i> о правилах поведения игроков и болельщиков;</p> <p>- <i>соблюдать</i> правила техники безопасности;</p> <p>- <i>знать и различать</i> виды упражнений на развитие качеств;</p> <p>- технически <i>правильно выполнять</i> двигательные действия;</p> <p>- <i>применять</i> жизненно важные двигательные навыки и умения;</p> <p>- <i>соблюдать</i> правила игры;</p> <p>- <i>организовывать</i> и проводить сверстниками игры;</p> <p>- <i>осваивать</i> правила судейства;</p> <p>- <i>управлять</i> эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>
1.	Основные положения правил игры «Перестрелка».	1	1	
2.	Понятие о технике и тактике игры	1		
3.	Нарушения, жесты судей		1	
4.	Правила соревнований	1	1	
<i>Техника безопасности</i>		1	1	
5.	Правила поведения участников соревнований и игр.	1		
6.	Правила поведения болельщиков при проведении соревнований, игр		1	
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>		12	8	
7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	3	2	
8.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	3	2	
9.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	3	2	
10.	Упражнения для развития качеств, при приеме мяча.	3	2	
<i>Технико-тактические приемы</i>		18	22	
11.	Бросок мяча в соперника.	2	2	
12.	Защита активная или пассивная от поражения летящим мячом.	2	2	
13.	Перехват мяча.	2	1	
14.	Выручение партнера от поражения на своей площадке.	2	1	
15.	Передача мяча партнеру на площадке и вне ее.	2	2	
16.	Учебно-тренировочные игры. Разновидности игры. (Перестрелка с двумя мячами.) Обучение судейству.	8	14	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	

## **8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
<b>1.1</b>	Видеофильмы	<b>Д</b>
<b>1.2</b>	Презентации	<b>Д</b>
<b>2.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
<b>2.1</b>	Персональный компьютер	<b>Д</b>
<b>2.2</b>	Проектор	<b>Д</b>
<b>2.3</b>	Колонки	<b>Д</b>
<b>3.</b>	<b>Спортивное оборудование</b>	
<b>3.1</b>	Мячи набивные	<b>К</b>
<b>3.2</b>	Мячи баскетбольные	<b>Ф</b>
<b>3.3</b>	Мячи волейбольные	<b>Ф</b>
<b>3.4</b>	Мат гимнастический	<b>5-6 шт</b>
<b>3.5</b>	Флажки разметочные, кегли	<b>набор</b>
<b>3.6</b>	Сетка волейбольная	<b>1 шт</b>
<b>3.7</b>	Свисток	<b>1 шт</b>