

Приложение

**Областное государственное казенное общеобразовательное  
учреждение «Ивановская коррекционная школа-интернат №2»**

153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68

e-mail: [iv.shkola4vida@mail.ru](mailto:iv.shkola4vida@mail.ru) ИНН/КПП 3702315222/370201001

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
протокол № 1  
от 29 августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ОГКОУ

«Ивановская школа-интернат №2»

Смирнова Т.В.

приказ № 120 от «1» сентября 2023



**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб  
«Колибри»  
5-10 класс**

на уровень (начального, основного, среднего) общего  
образования  
Вариант 4.2

Год составления программы: 2023

# **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Содержание учебного курса**
- 3. Планируемые результаты освоения учебного курса**
- 4. Тематическое планирование**
- 5. Приложения к программе**
  - 5.1. Календарно-тематическое планирование**
  - 5.2. Оценочные средства**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации (ст. 43, 44);
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.12 (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования слабовидящих обучающихся. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);
- Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1025);
- Устав ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2».
- Рабочая программа воспитания ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат № 2»

**Общая характеристика.** Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Колибри» является вспомогательной к программе «Адаптивная физическая культура», изучаемой на уровне основного общего образования, имеет схожие цели, задачи, помогает достигнуть планируемые результаты освоения основного курса.

Коррекционно-развивающий потенциал курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Колибри» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

**Цель и задачи изучения предмета** «Школьный спортивный клуб «Колибри». Основной целью является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.

- Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
- Развитие общей работоспособности.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- Создание коррекционно-развивающих условий.
- Совершенствование навыков пространственной ориентировки.
- Формирование навыков использования сохранных анализаторов.
- Коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- Коррекция скованности и ограниченности движений.
- Совершенствование мышечно-суставного чувства.
- Совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

**Место предмета внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Колибри» в учебном плане.** В соответствии с учебным планом (вариант 4.1 АООП ООО) предмет «Школьный спортивный клуб «Колибри» изучается с 5 по 9 классы по 1 часа в неделю. В соответствии с учебным планом (вариант 4.2 АООП ООО) этот предмет изучается с 5 по 10 классы по 1 часа в неделю.

**Особенности распределения программного материала по годам обучения.** Программный материал курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Колибри» в АООП ООО 4.1 варианта распределяется на пять лет обучения; в АООП ООО 4.2 варианта - на шесть лет: 5, 6, 7, 8, 9, 10 классы.

Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, вызывающего у обучающихся с нарушениями зрения особые затруднения. Содержание программного материала АООП вариант 4.2 в 5, 6, 7, 8, 9 классов соответствует АООП вариант 4.1. При обучении по варианту 4.2 АООП в 10 классе изучается материал 9 класса на углубленном уровне.

**Рабочая программа воспитания.** Рабочая программа курса «Школьный спортивный клуб «Колибри» формируется с учетом рабочей программы воспитания. Учитывается основная цель Рабочей программы воспитания, а именно: личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Согласно Рабочей программе воспитания, воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность само реализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **ОФП**

Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления. ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом, ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего. ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. Повторение ранее пройденных упражнений, комбинаций из пройденных элементов и упражнений, стойка на голове и руках, стойка на руках, переход из стойки на руках на «мост», шпагат. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объема и скорости выполнения, повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. Различные комбинации из известных упражнений. Упражнения с учетом дальнейшей специализации. Развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость, игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий.

### **Легкая атлетика**

1. Правила поведения. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

6. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

7. Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия:

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;

- подвижные игры и эстафеты.

8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы:

- изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
- изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег).
- изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
- обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
- кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м, бег на средние дистанции 400-500 м, бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), стартовый разгон, челночный бег 3х10м и 6х10 м, повторный бег 2х60 м, равномерный бег 1000-1200 м, кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м, кроссовый бег 1000 м, челночный бег 3х10 м, ходьба и бег в течение 7-8 мин, кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

### **Голбол**

Содержание представлено следующими разделами:

I. Развитие готовности сохраннных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры.

II. Развитие умений приема и подачи озвученного мяча.

III. Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика.

IV. Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра.

Разделы реализованы посредством следующих упражнений и видов подготовки к голболу:

#### ***Упражнения для развития ловкости:***

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Упражнение на равновесие.
5. Упражнение со скакалкой (по рекомендации врача-офтальмолога).

#### ***Упражнения для развития гибкости:***

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

#### ***Упражнения для развития быстроты:***

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками (по рекомендации врача-офтальмолога).
3. Эстафета и игры с применением беговых упражнений.
4. Ловля и быстрая передача мяча.
5. Броски мяча поточно на время.

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

1. Различные прыжки с места и с разбега (по рекомендации врача-офтальмолога).
2. Броски мяча на дальность.
3. Игры на местности.

### **Техническая подготовка:**

- передвижения по площадке;
- упражнения с мячом;
- техника падений и вставаний (по рекомендации врача-офтальмолога);
- остановка мяча корпусом, руками, ногами;
- бросок мяча на месте и в движении;
- взаимодействие игроков;
- игра в голбол (правила игры).

### **Тактическая подготовка:**

Тактика - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка голболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

**Базовая тактика** включает: тактику нападения, тактику защиты.

### **Тэг-регби**

История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тэг-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **Настольный теннис (Шоудан)**

Теория. Специальная физическая подготовка. Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра. Техническая подготовка (техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Тактика игры: подачи мяча в нападении; прием подач ударом; удары атакующие, защитные; удары, отличающиеся по длине полета мяча.

### **Бочче**

Разбивка корта на зоны: выполнение упражнений, приемов, бросков из различных зон. Изучение видов и способов бросков: многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броска нижним способом

на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу. Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска. Обучение технике броска: броски правой и левой рукой на дальность. Отработка блокировки Джек бола бокс 3 и 4. Ближний угловой правый и левый «кучность». Средний угловой правый и левый «кучность». Дальний угловой правый и левый «кучность». Ближняя, средняя и дальняя блокировка коронной точки. Совершенствование техники броска: упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию.

Техника безопасности. Первый мяч. Общие понятия Гард (блокировка, защита). Виды бросков. Разбивка. Замещение. Пробивка. Ворота (гейт). Своячек. Джек на кресте (Тай-брек). Карамболь. Замещение. Рикошет. Поинтер, точное размещение мяча. Шутер. Тыковка. Ближняя игра. Средняя игра. Дальняя игра.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного курса**

Владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Владение жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями.

Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости.

Знание о допустимых физических нагрузках и упражнениях в условиях слабовидения; персональных нагрузках, разрешенных врачом-офтальмологом.

#### **Предметные результаты:**

- Соблюдение правил безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
- Выполнение физической страховки с преподавателем.
- Выполнение строевых действий в шеренге и колонне.
- Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.
- Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
- Умение выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес-программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
- Соблюдение правил безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Выполнение прыжков в длину и высоту.
- Выполнение метания малого мяча на дальность.
- Умение преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.
- Соблюдение правил безопасности при занятиях спортивными играми.
- Умение выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умения выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности.



- Умение осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.
- Соблюдение правил безопасности при занятиях зимними видами спорта.
- Умение выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
- Умение выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты.
- Умение выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения коррекционного курса отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.
- 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 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;
- умение сопоставлять зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных

представлений о предметах и явлениях окружающей действительности;

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- способность осознавать себя частью социума;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее сохранения и рационального использования;
- умение формировать эстетические чувства, впечатления от восприятия предметов и явлений окружающего мира;
- готовность к осознанному выбору дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- осознание необходимости охраны нарушенного зрения, умение им пользоваться в учебной и практической деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование установок здорового образа жизни;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- развивать связанные с ними комплексы физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной, познавательной, коммуникативной, социально-бытовой и трудовой деятельности, развивать мотивы и интересы самостоятельной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- умение осуществлять поиск нестандартных решений учебных, познавательных, коммуникативных, социально-бытовых, трудовых задач, трудных ситуаций с использованием навыков моделирования, проектирования и креативного мышления;
- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при развитии нарушенного зрения и зрительного восприятия, развивать зрительное восприятие как перцептивный познавательный процесс;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### 4. Тематическое планирование, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания

| Классы                            | ЭОР и ЦОР   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|-----------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|
| <b>ОФП</b>                        | Российская электронная школа. Раздел “Физическая культура”<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| <b>Легкая атлетика</b>            |   | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| <b>Голбол</b>                     |   | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| <b>Тег-регби</b>                  |   | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| <b>Настольный теннис (Шоудан)</b> |   | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| <b>Бочче</b>                      |   | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| Итого занятий: <b>169</b>         |   | 33 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |

## 5. Приложение

### 5.1. Календарно – тематическое планирование

## 5.2. Оценочные средства

### ЛИСТ индивидуальных достижений

| Вид деятельности   | Время учёбы (месяц) |    |    |    |   |   |   |   |   |  |
|--|---------------------|----|----|----|---|---|---|---|---|--|
|  | 9                   | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Регулярно посещает занятия.  |                     |    |    |    |   |   |   |   |   |  |
| Старательно и терпеливо выполняет указания учителя.  |                     |    |    |    |   |   |   |   |   |  |
| Адекватно относится к критике со стороны педагога, сверстников.                                |                     |    |    |    |   |   |   |   |   |  |
| Высказывает своё мнение о деятельности товарищей, критически сравнивает свою работу с другими. |                     |    |    |    |   |   |   |   |   |  |

Педагог прописывает результаты, которые должен показать обучающийся в данном курсе. Анализ этих листов позволяет педагогу определить уровень сформированности УУД.

За каждый положительный ответ педагог ставит 1 балл. Курс освоен: при наличии 3-4 положительных ответов. Курс не освоен: при наличии 2 и менее положительных ответов.

### Рефлексивная карта

ученика \_\_\_\_\_ класса Ф.И. \_\_\_\_\_ курса внеурочной деятельности

«Объединение «Школьный спортивный клуб «Колибри»»

|   |  |
|---|--|
| 1. Чему я научился на занятиях?                 |  |
| 2. Буду ли продолжать занятия в следующем году? |  |
| 3. Над чем ещё надо поработать?                 |  |
| 4. Где пригодятся знания?                       |  |
| 5. В полную ли силу занимался?                  |  |
| 6. За что можешь себя похвалить?                |  |

