

МАОУ «Школа №156 им. Б.И. Рябцева»

Приложение к ООП СОО,
утвержденной приказом
директора МАОУ
«Школа №156 им. Б.И. Рябцева»
от 31.08.2023 № 354/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«О, спорт, ты жизнь»
для обучающихся 10-11 классов

Актуальность назначения программы

Снижение двигательной активности обучающихся одна из основных проблем, связанных с формированием физических качеств. Введение курса внеурочной деятельности «О, спорт, ты жизнь» для учеников 10-11 классов не только повысит уровень двигательной активности учеников, но и позволит изучить историю развития спортивных игр, основные правила, отработать полученные знания на практике, сформировать лучшие личностные качества.

Программа рассчитана на 2 года обучения, с учётом проведения занятий 1 раз в неделю.

Темы, рассматриваемые обучающимися в рамках курса, построены с учётом возрастных особенностей. Темы имеют преемственность и направлены на расширение кругозора обучающихся (в начальной школе ученики познакомились с русскими подвижными играми / забавами, в среднем звене – с русскими народными играми, теперь обучающиеся будут изучать спортивные игры, популярные как в России, так и за рубежом).

Рабочая программа учебного курса сформирована с учетом рабочей программы воспитания. При реализации рабочей программы учебного курса «О, спорт, ты жизнь» находят отражение целевые ориентиры воспитания, такие как создание благоприятных условий для развития национального самосознания и формирование российской идентичности средствами народных игр через возрождение традиционной и развитие современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности.

Планируемые результаты освоения программы

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися:

личностных результатов:

- 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;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

метапредметных результатов, которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

регулятивные УУД:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

предметных результатов:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

10 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу	1	Урок-беседа
2	Историческая справка о баскетболе в РФ и СССР. Биографии выдающихся игроков. Терминология в баскетболе.	1	Урок-беседа

3	Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе	1	Урок-практикум
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1	Урок-практикум
5	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1	Урок-практикум
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной в перед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1	Урок-практикум
7	Остановки: двумя шагами, прыжком	1	Урок-практикум
8	Прыжки, повороты вперед, назад	1	Урок-практикум
9	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1	Урок-практикум
10	Ловля мяча: (двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке))	1	Урок-практикум
11	Передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	Урок-практикум
12	Передача одной рукой от плеча	1	Урок-практикум
13	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	Урок-практикум
14	Передача мяча двумя руками сверху	1	Урок-практикум
15	Передача мяча одной рукой снизу вперед	1	Урок-практикум
16	Передача мяча одной рукой снизу назад	1	Урок-практикум
17	Передача мяча одной рукой из-за спины	1	Урок-практикум
18	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1	Урок-практикум
19	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	Урок-практикум
20	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1	Урок-практикум
21	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	Урок-практикум
22	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Урок-практикум
23	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Урок-практикум

24	Бросок двумя руками от груди с места	1	Урок-практикум
25	Штрафной бросок	1	Урок-практикум
26	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	Урок-практикум
27	Финты без мяча	1	Урок-практикум
28	Финты с мячом	1	Урок-практикум
29	Посещение матчей нижегородских баскетбольных клубов	1	Урок-практикум
30	Посещение матчей нижегородских баскетбольных клубов	1	Урок-практикум
31	Посещение матчей нижегородских баскетбольных клубов	1	Урок-практикум
32	Подготовка к проведению турнира	1	Урок-практикум
33	Промежуточная аттестация: турнир по баскетболу	1	Урок-контроль
34	Промежуточная аттестация: турнир по баскетболу	1	Урок-контроль

11 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по волейболу	1	Урок-беседа
2	Историческая справка о баскетболе в РФ и СССР. Биографии выдающихся игроков. Терминология в баскетболе.	1	Урок-беседа
3	Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в волейболе	1	Урок-практикум
4	Правила соревнований по волейболу. Жесты судей	1	Урок-практикум
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
6	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
7	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с	1	Урок-практикум

	заданиями.		
8	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
9	Нижняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
10	Верхняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
11	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
13	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
14	Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
15	Приём мяча, отражённого сеткой Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
16	Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
17	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
18	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
19	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
20	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство	1	Урок-практикум
21	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1	Урок-практикум
22	Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1	Урок-практикум
23	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1	Урок-практикум

24	Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1	Урок-практикум
25	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1	Урок-практикум
26	Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1	Урок-практикум
27	Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
28	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	1	Урок-практикум
29	Посещение матчей нижегородских волейбольных клубов	1	Урок-практикум
30	Посещение матчей нижегородских волейбольных клубов	1	Урок-практикум
31	Посещение матчей нижегородских волейбольных клубов	1	Урок-практикум
32	Подготовка к проведению турнира по волейболу	1	Урок-практикум
33	Промежуточная аттестация: турнир по волейболу	1	Урок-практикум
34	Промежуточная аттестация: турнир по волейболу	1	Урок-практикум