

Приложение 5 к ООП — ОП ООО

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 128 Г. ЕКАТЕРИНБУРГ**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ Лицей №128
Л.П.Поляков
Приказ № 41/15-О от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры»
10-11 классы
(основное общее образование)
Срок реализации: 1 год

Направление воспитания: воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни (ЗОЖ)

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Форма организации: спортивные игры в зале

Виды деятельности: познавательная, игровая, деятельность проблемно-ценностного и досугового общения, деятельность и социального творчества. Физкультурные тренинги, спортивные соревнования, праздники

Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными

особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-6 классов, всего 35 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
Волейбол			35
1	Закрепление	Передачи мяча двумя руками на месте и после	5

	техники передачи	перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	6
3	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	6
4	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	6
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.	5
7	Общая физическая подготовка		5

Шахматы

1	«Знакомство с шахматной доской»	Дать детям представление о шахматной доске, как игровом поле для шахмат.	2 часа
2	« В гостях у Горизонталика и Вертикалика»	Познакомить детей с линиями на шахматной доске, поупражнять их в быстром, правильном нахождении вертикалей и горизонталей.	2 часа
3	«Диагональ»	Учить детей видеть диагональ на шахматной доске, не путать её с другими линиями.	2 часа
4	«Знакомство с шахматными фигурами. Пешка»	Познакомить детей с шахматными фигурами Сформировать у детей понятие о пешке, способах её передвижения.	2 часа
5	«Бесхитростная фигура – ЛАДЬЯ»	Дать представление о новой фигуре, способах действий и её ценности.	2 часа
6	«Могучая фигура ФЕРЗЬ»	Дать представление о новой фигуре, способах действий, её ценности и взаимодействии с другими фигурами.	2 часа
7	«Прыг, скок и вбок»	Дать представление о новой фигуре, способах действий, её ценности и взаимодействии с другими фигурами.	2 часа

8	«Король жаждет боя»	Дать представление о новой фигуре, способах действий, её ценности и взаимодействии с другими фигурами.	2 часа
9	«Ворота Каиссии»	Закрепить представления детей о расположении чёрных и белых фигур на доске.	2 часа
10	«Шах – что это?»	Сформировать понятие о шахе, как о ситуации нежелательной для короля, научить детей выводить «короля из-под шаха».	2 часа
11	«Шах – что это?»	Продолжать формировать понятие о шахе, как о ситуации нежелательной для короля, научить детей выводить «короля из-под шаха» разными способами.	3 часа
12	«Мат и пат»	Дать детям определение «мат» и «пат». Научить детей ставить мат на малоклеточной доске.	3 часа
13	«Мат и пат»	Продолжать формировать у детей понятие «мат» и «пат». Научить детей ставить мат на малоклеточной доске.	3 часа
14	«Шахматная страна»	Подвести итог определения, что такое шахматная игра, закрепить полученные знания и умения играть в шахматы.	3 часа
15	«Шахматный КВН»	Закрепить полученные знания о шахматах, вызвать интерес и желание играть в шахматы.	3 часа
Легкая атлетика			
1	Спринтерский бег.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Использовать общие приёмы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	8 ч.
2	Равномерный бег.	Правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений. Использовать общие приёмы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью.	4 ч.
3	Бег для общей выносливости.	Правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений и правильно принимать положения низкого старта. Передавать эстафетную палочку в	11 ч.

		эстафетном беге.	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча	Вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии. Вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	8 ч.
5	Медленный бег	Правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	8 ч.
6	Бег для общей выносливости.	Правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	9 ч.
7	Прыжок в высоту.	правильно подбирать короткий разбег в прыжках в высоту. Правильно выполнять отталкивание толчковой ногой.	9 ч.
8	Гимнастические упражнения с элементами акробатики.	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Прыжки в высоту с прямого разбега, толчок двумя с разворотом спиной к планке ,лицом к планке кувырком в глубину. Элементы спорт игр.	13ч.

Настольный теннис

1	Техника безопасности	1 час
2	ОФП. Ознакомление с правилами игры	1 час
3	ОФП. Совершенствование выполнения подачи слева	1 час
4	ОФП. Совершенствование выполнения подачи справа	1 час
5	ОФП. Двухсторонняя игра	1 час
6	ОФП. Действия в защите	1 час
7	ОФП. Действия в нападении	1 час
8	Разминка. Двухсторонняя игра	1 час
9	Верхняя подкрутка	1 час
10	Нижняя подкрутка	1 час
11	Тестирование	1 час
12	СФП. Нижняя подача слева	1 час
13	СФП. Нижняя подача справа	1 час
14	СФП. Двухсторонняя игра	1 час
15	СФП. Действия в защите	1 час
16	СФП. Действия в нападении	1 час
17	СФП. Укороченная подача	1 час
18	Первенство лица №128	1 час
19	Совершенствование подачи слева	1 час
20	Совершенствование подачи справа	1 час

21	Обучение кручению	1 час
22	Нижнее кручение	1 час
23	Верхнее кручение	1 час
24	Двухсторонняя игра	1 час
25	<i>Школьный турнир</i>	1 час
26	Школьный турнир	1 час
27	Обучение боковому кручению слева	2 часа
28	Обучение боковому кручению справа	3 часа
29	Общесфизическая подготовка ОРУ с предметом	2 часа
30	Обучение правилам игры «вертушка»	2 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464291

Владелец Поляков Леонид Павлович

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024