

Приложение к основной
общеобразовательной программе
- образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ №9
(утверждена приказом
от 14.06.2023 №71)

Рабочая программа
курса внеурочной
деятельности
«Движение – это жизнь!»
для 10-11 классов.

Содержание:

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3	Тематическое планирование.	10

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

5. Регулятивные УУД:

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

5. Познавательные УУД:

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных видов спорта и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
- Знание о функциональных возможностях организма.

5. Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- умение играть в команде

В результате освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- историю игровых видов спорта;
- правила спортивных игр;
- правила судейства;
- правила взаимодействия в команде;
- особенности своего организма и влияние физической нагрузки на различные группы мышц;
- основы здорового образа жизни;

Обучающиеся будут уметь:

- навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- играть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис;
- работать с различным спортивным инвентарем;
- играть в команде.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

10 класс.

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1.	Основы веревочного курса (проведение мероприятия)	Полоса препятствий	Спортивно-оздоровительная, познавательная
2.	День бегуна	Соревнования по легкоатлетическому кроссу (отбор участников районных соревнований)	Спортивно-оздоровительная
3.	Повелитель мяча	Турнир по футболу	Спортивно-оздоровительная
4.	Просмотр фильма «Чемпионы» с обсуждением	Кинолекторий	Проблемно-ценностное общение
5.	Мама, папа, я – спортивная семья (разработка и проведение мероприятия).	Семейные старты	Игровая
6.	Турнир по пионерболу	Соревнования	Игровая
7.	«Форд Боярд»	Прохождение Полосы препятствий	Игровая
8.	Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила	Круглый стол	Ценностно-смысловое общение

9.	Соревнования по спортивному скалолазанию	Эстафета	Игровая
10.	Турнир по баскетболу	Соревнования	Спортивно-оздоровительная
11.	Встреча с альпинистами. Просмотр фрагментов фильма «Эверест».	Киноклуб	Познавательная
12.	Старты надежд.	Прохождение полосы препятствий (Личное первенство).	Спортивно-оздоровительная
13.	Шуточный биатлон.	Соревнования на лыжах.	Игровая
14.	Школа безопасности	Соревнования	Познавательная
15.	Кубок Деда Мороза	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
16.	Просмотр серии сериала «Я не должен был выжить».	Киноклуб	Познавательная
17.	Рождественский кубок.	Веселые старты	Спортивно-оздоровительная
18.	Соревнования по волейболу	Игра	Игровая
19.	Просмотр фрагментов фильма «Тройка» 1985 год с обсуждением	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
20.	Самый сильный.	Соревнования по подтягиванию (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
21.	Строевая подготовка.	Смотр строевой песни	Познавательная

22.	Военизированная эстафета	Эстафета	Спортивно-оздоровительная
23.	ОФП (Нормы ГТО)	Соревнования (личное первенство)	Спортивно-оздоровительная
24.	Турнир поколений.	Соревнования совместно с шефскими цехами	Игровая
25.	А, ну-ка, мальчики!	Веселые старты	Игровая
26.	А, ну-ка, девочки!	Веселые старты	Игровая
27.	Просмотр фрагментов фильма «Легенда № 17»	Киноклуб	Ценностно-смысловое общение
28.	Встреча с действующим спортсменом Нижнего Тагила	Дискуссия	Ценностно-смысловое общение
29.	«Кожаный мяч»	Соревнования по футболу	Спортивно-оздоровительная
30.	Техника пешего туризма	Полоса препятствий	Познавательная
31.	Поведение на воде	Беседа	Познавательная
32.	Турнир по баскетболу	Соревнования	Игровая
33.	Турнир по волейболу	Соревнования	Игровая
34.	Малые олимпийские игры.	Соревнования	Спортивно-оздоровительная

3. Тематическое планирование.

10-11 класс.

№	Тема	Количество аудиторных часов	Количество внеаудиторны х часов
1	Инструктаж по Т.Б. Основы веревочного курса (проведение мероприятия)	1	1
2	День бегуна		2
3	Повелитель мяча		2
4	Просмотр фрагментов фильма «Чемпионы» с обсуждением	2	
5	Мама, папа, я – спортивная семья (проведение мероприятия)		2
6	Турнир по пионерболу		2
7	«Форд Боярд»		2
8	Встреча с действующими спортсменами Нижнего Тагила.	2	
9	Соревнования по пионерболу		2
10	Турнир по баскетболу		2
11	Встреча с альпинистами. Просмотр фильма «Эверест»	2	
12	Старты надежд		2
13	Шуточный биатлон		2
14	Школа безопасности		2
15	Кубок Деда Мороза		2
16	Просмотр серии сериала «Я не должен был выжить»	2	
17	Рождественский кубок		2
18	Соревнования по волейболу		2
19	Просмотр фрагментов фильма «Тройка» 1985 г. с обсуждением.	2	
20	Самый сильный		2
21	Строевая подготовка	1	1
22	Военизированная игра		2
23	ОФП (Нормы ГТО)		2
24	Турнир поколений		2
25	А, ну-ка, мальчики!		2
26	А, ну-ка, девочки!		2
27	Просмотр фрагментов фильма «Легенда № 17»	2	

28	Встреча с действующими спортсменами Нижнего Тагила	2	
29	«Кожаный мяч»		2
30	Техника пешего туризма	1	1
31	Поведение на воде	2	
32	Турнир по баскетболу		2
33	Турнир по волейболу		2
34	Малые олимпийские игры		2
Общее количество часов по курсу:			68