

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа №6»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол № 5 от 29.08.2024



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «О(С)ОШ №6»

Е.В. Акимова

Приказ № 130-осн от 29.08.2024

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Боулинг как средство оздоровления и коммуникации»
для обучающихся 10-11 классов
(спортивно-оздоровительное направление)**

Составитель:

Костяков Александр Валерьевич,
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание курса «Боулинг как средство оздоровления и коммуникации».....	4
3. Планируемые результаты освоения курса «Боулинг как средство оздоровления и коммуникации».....	4
4. Тематическое планирование курса «Боулинг как средство оздоровления и коммуникации».....	5
5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	7
6. Лист внесения изменений.....	8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «О(С)ОШ № 6», Программы воспитания МБОУ «О(С)ОШ № 6».

Целью курса является формирование разносторонне физически развитой здоровой личности, способной активно использовать ценности культуры игры в боулинг для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в коммуникации с окружающими.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать игру в боулинг для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; для развития навыков коммуникации.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Общая характеристика курса «Боулинг как средство оздоровления и коммуникации»

«Боулинг как средство оздоровления и коммуникации» является прикладным курсом, реализующим интересы обучающихся 10-11 классов в сфере спорта. Предметом обучения в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая

ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Данный курс содержит материал, в процессе освоения которого учащиеся приобретают знания о роли и значении регулярных занятий спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек.

Осваивая этот курс, учащиеся узнают также о современных видах спорта, приобретают необходимые знания о современном физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Большая часть времени отводится на практическую деятельность для получения опыта в игре в боулинг.

Место курса «Боулинг как средство оздоровления и коммуникации» в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Боулинг как средство оздоровления и коммуникации» предназначена для 10-11 классов, рассчитана на 34 часа в 10 классе и 34 часа в 11 классе (1 час в неделю).

2. Содержание курса «Боулинг как средство оздоровления и коммуникации»

Терминология, общие понятия и правила игры. Основные понятия игры в боулинг. Правила игры. Правила техники безопасности. Виды травм. Система подсчета очков в игре. Дорожка для боулинга. Вес шаров. Кегли. Нумерация, карман. Программы масла. Лиги боулинга. Подготовка к броску. Разминка. Способы захвата шара. Выбор исходной линии и позиции. Работа ног. Разбег. Толчок. Замах. Тайминг. Мощное завершение. Бросок. Бросок и хук. Попадание в карман. Левосторонние и правосторонние спэа. Турниры и лиги. Виды турниров по игре в боулинг. Открытый боулинг и игра в лигах. Командная игра. Тактика игры. Участие в турнирах.

3. Планируемые результаты освоения курса «Боулинг как средство оздоровления и коммуникации»

Личностными результатами являются:

- готовность и способность к самостоятельному обучению; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую

помощь.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные результатами являются:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

**4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Боулинг как средство оздоровления и коммуникации»
10-11 классы**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1. Терминология, общие понятия и правила игры (8 ч.)			
1	Основные понятия игры в боулинг.	1	Раскрывают сущность основных понятий.
2	Правила игры. Правила техники безопасности. Виды травм.	1	Анализируют правила поведения на занятиях, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности и анализируют санитарно-гигиенические требования при занятиях боулингом.
3	Система подсчета очков в игре.	1	Раскрывают особенности подсчета очков при игре, тренируют устный счет при подсчете очков.
4	Дорожка для боулинга. Вес шаров.	1	Анализируют состав дорожки, поведение шара.
5	Кегли. Нумерация, карман.	1	Конспектируют в тетрадь.

6	Кегли. Нумерация, карман.	1	Конспектируют в тетрадь.
7	Программы масла.	1	Раскрывают возможные последствия неверно выбранного шара при данной программе.
8	Лиги боулинга.	1	Просмотр видеофильма, обсуждение в группах.
2. Подготовка к броску (11 ч.)			
9	Разминка. Способы захвата шара.	1	Проводят комплекс разминочных и подготовительных упражнений, выбирают удобный способ захвата.
10	Выбор исходной линии.	1	Проводят выбор оптимальной исходной линии.
11	Выбор исходной позиции.	1	Проводят выбор оптимальной исходной позиции.
12	Работа ног.	1	Просмотр видеофильма, обсуждение в группах.
13	Работа ног.	1	Выявляют отличия четырехшажного и двухшажного разбега.
14	Разбег.	1	Просмотр видеофильма, обсуждение в группах. Выявляют отличия четырехшажного и двухшажного разбега.
15	Разбег.	1	Выявляют отличия четырехшажного и двухшажного разбега. Минусы броска без разбега.
16	Толчок.	1	Выполняют стабилизацию стопы при толчке.
17	Замах.	1	Выявляют различия в видах замаха, выбирают оптимальный.
18	Тайминг.	1	Анализируют время, необходимое для подготовки к броску и интервал между бросками.
19	Мощное завершение.	1	Просмотр видеофильма, обсуждение в группах.
3. Бросок (7 ч.)			
20	Бросок и хук.	1	Просмотр видеофильма, обсуждение в группах.
21	Бросок и хук.	1	Производят броски с различной силой.
22	Попадание в карман.	1	Просмотр видеофильма, обсуждение в группах.
23	Попадание в карман.	1	Анализируют попадание шара.
24	Попадание в карман.	1	Анализируют попадание шара.
25	Левосторонние спэа.	1	Выполняют добив левосторонних спэа.
26	Правосторонние спэа.	1	Выполняют добив правосторонних спэа.
4. Турниры и лиги (8 ч.)			
27	Виды турниров по игре в боулинг.	1	Находят виды турниров по боулингу в России и в мире.

28	Открытый боулинг и игра в лигах.	1	Просмотр видеофильма, обсуждение в группах.
29	Командная игра в составе 2 человек.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игры, соблюдают правила безопасности.
30	Командная игра в составе 3 человек. Тактика игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игры, соблюдают правила безопасности. Определяют тактику команды.
31	Командная игра в составе 4 и более человек.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игры, соблюдают правила безопасности. Определяют тактику команды.
32	Открытый турнир по боулингу. Личное первенство.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игры, соблюдают правила безопасности.
33	Открытый турнир по боулингу. Командное первенство.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игры, соблюдают правила безопасности. Определяют тактику команды.
34	Открытый турнир по боулингу. Командное первенство.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игры, соблюдают правила безопасности. Определяют тактику команды.

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Веленский А. Азбука боулинга. Рекомендации чемпионов. - М.: Феникс, 2016
2. Грязнов М. Боулинг по-русски. - М.: Технологии развлечений, 2008
3. Землянская И. Большая книга боулинга. - М.: Вече, 2005

6. Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера занятий, которые были интегрированы	Тема занятия, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись заместителя директора по УВР