**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №70»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании МО учителей**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_1\_\_\_\_\_\_\_  от « \_30» \_\_08\_\_ 2024\_\_г.  руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_ / | **«Согласовано»**  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Г.В.Веселовой  « \_30» \_\_\_08\_\_\_\_\_\_ 2024\_г. | **«Утверждаю»**  директор МБОУ «СОШ №70»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.В.Макарова  Приказ № \_647\_\_\_\_\_  от «30\_» \_\_08\_\_ 2024\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курс внеурочной деятельности:**Спортивные игры**

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Класс(ы):**10,11**

Количество часов: **34** (в неделю: 1)

Составитель:

Веселова Галина Витальевна учитель физической культуры

высшей категории

**Кемерово 2024**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивные игры»**

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) Сформированность гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) Готовность к служению Отечеству, его защите;

4) Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) Воспитание нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) Формирование готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) Воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) Воспитание бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умения оказывать первую помощь;

13) Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) Воспитание ответственного отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

1) 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;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций.

**Воспитательные результаты внеурочной деятельности:**

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спортивные игры**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  (темы) раздела | Кол-во часов | Содержания | Формы организации | Виды деятельности |
|  | | | | | |
| 1 | Теоретические сведения | в процессе занятий | Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.  Последовательность обучения волейболистов.  Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.  Правила игры и методика судейства соревнований.  Упрощенные правила игры.  Действующие правила игры.  Сведения о строении и функциях организма человека.  Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.  Основы техники игры и техническая подготовка.  Основы тактики игры и тактическая подготовка. | Групповые и индивидуальные | Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов. |
| 2 | Общефизическая подготовка | 6 | Подвижные игры  ОРУ  Бег  Прыжки  Метания  Акробатические упражнения | Групповые и индивидуальные | сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | Упражнения для развития прыгучести.  Координация движений.  Специальная выносливость.  Упражнения силовой подготовки.  Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для  защиты и нападения.  Подбор упражнений для развития взрывной силы;  Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 4 | Техническая подготовка | 8 | Техника выполнения нижнего приема  Техника выполнения верхнего приема.  Техника выполнения нижней прямой подачи.  Техника выполнения верхней прямой подачи.  Техника выполнения нижней боковой подачи.  Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.  Техника выполнения нападающего удара.  Техника блокирования. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 5 | Тактическая подготовка | 3 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий.  Обучение групповым взаимодействиям.  Обучение технике Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 6 | Игровая подготовка | 10 | Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. | Групповые и индивидуальные | Соревнования, товарищеские встречи, практические работы. |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 2 | Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.  - Товарищеские игры с командами соседних школ.  - Итоговые контрольные игры. | Групповые и индивидуальные | Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы. |

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Волейбол** | **15** |
| 1-2 | Т/Б на спортивных играх. Верхняя передача двумя руками в прыжке | 2 |
| 3-4 | Прямой нападающий удар. Физическая подготовка в процессе занятия | 2 |
| 5-6 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | 2 |
| 7-8 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 2 |
| 9-11 | Двусторонняя учебная игра | 3 |
| 12-13 | Одиночное блокирование и страховка | 2 |
| 14-15 | Командные тактические действия в нападении и защите. Физическая подготовка в процессе занятия | 2 |
|  | **Футбол** | **12** |
| 16-17 | Т/Б на спортивных играх.Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 |
| 18-19 | Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 |
| 20-21 | Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 |
| 22-23 | Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 |
| 24-25 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 |
| 26-27 | Бег с остановками и изменением направления. Игра 4х4 | 2 |
|  | Баскетбол | **7** |
| 28 | Т/Б на спортивных играх.Общая и специальная физическая подготовка | 1 |
| 29 | Техника передвижения приставными шагами. ОФП | 1 |
| 30-31 | Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 2 |
| 32-33 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины. | 2 |
| 34 | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. ОФП | 1 |
|  | **Всего** | **34** |

**Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Волейбол** | **15** |
| 1-2 | Т/Б на спортивных играх. Верхняя передача двумя руками в прыжке | 2 |
| 3-4 | Прямой нападающий удар. Физическая подготовка в процессе занятия | 2 |
| 5-6 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | 2 |
| 7-8 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 2 |
| 9-11 | Двусторонняя учебная игра | 3 |
| 12-13 | Одиночное блокирование и страховка | 2 |
| 14-15 | Командные тактические действия в нападении и защите. Физическая подготовка в процессе занятия | 2 |
|  | **Футбол** | **12** |
| 16-17 | Т/Б на спортивных играх.Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 |
| 18-19 | Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 |
| 20-21 | Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 |
| 22-23 | Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 |
| 24-25 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 |
| 26-27 | Бег с остановками и изменением направления. Игра 4х4 | 2 |
|  | Баскетбол | **7** |
| 28 | Т/Б на спортивных играх.Общая и специальная физическая подготовка | 1 |
| 29 | Техника передвижения приставными шагами. ОФП | 1 |
| 30-31 | Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 2 |
| 32-33 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины. | 2 |
| 34 | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. ОФП | 1 |
|  | **Всего** | **34** |