Приложение 1.23
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
частного общеобразовательного учреждения
«Православная гимназия
во имя святого благоверного
великого князя
Александра Невского №11»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
10-11 класс

Нижний Тагил
2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты	
У выпускников будут сформированы	***Выпускник получит возможность для формирования***
- принятие и способность реализации ценностей 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, умение оказывать первую помощь; - готовность к служению Отечеству, его защите; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - 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;	- *устойчивой мотивации к реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни;* - *позитивного отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;* - *принятия гуманистических ценностей, осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;* - *готовности и способности отстаивать личное достоинство, собственное мнение,* *потребности трудиться, уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям,* *добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;* *- готовности к участию в общественной жизни;*
Метапредметные результаты	
Выпускник научится	***Выпускник получит возможность научиться***
-умению самостоятельно определять цели деятельности составлять планы деятельности; -самостоятельно осуществлять, контролировать	*- выделять альтернативные способы достижения цели выбирать наиболее эффективный способ;* *-основам саморегуляции в учебной и познавательно*

корректировать деятельность; -умению продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; -самостоятельно находить доводы в защиту своей точки зрения; -самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	*деятельности в форме осознанного управления свои поведением и деятельностью, направленной на достижени поставленных целей;* *-прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;* *-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;* *-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;* *-брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);* *-осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;*

Предметные результаты:

Ученик должен знать:

основы истории развития физической культуры и спорта в каждой общественно-экономической формации, становление физической культуры и спорта в родном крае;

- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтагинеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий физическими упражнениями;
- основы здорового образа жизни формы сохранения и укрепления здоровья;
- основы организации и проведения соревнований;
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Должен уметь:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;

- самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий физическими упражнениями;
- разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по видам спорта;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса +. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности в полном объёме;

- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность использовать полученные знания для формированию культуры движений, координации, пластики;
- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса «Национальные спортивные игры», грамотно пользоваться полученными понятиями;
- способностьчестно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости

(скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Правила игры.

Теория: Обязанности и значение судей.

Практика: Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

Баскетбол

1.Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1.Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1.Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Формы организации ВУД: спортивные соревнования; портивные эстафеты; креативные игры; социальные проекты; походы выходного дня; ***с***портивные праздники

Виды деятельности обучающихся: проблемно-ценностное общение, досуговое общение, спортивно-оздоровительная деятельность, социальное творчество

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов
Футбол	Футбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(катящемуся мячу).	1
	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
Баскетбол	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1
	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1
	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	1
	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры	1
	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1

	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1
	Баскетбол. Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	1
	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	1
Волейбол	Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
	Волейбол. Развитие выносливости.	1
	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	1
	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	1
	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1
	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
Лапта	Лапта. Правила техники безопасности на занятия по Лапте	1
	Лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков.	1
	Лапта. Игры подводящие к игре «Лапта» «Вызов номеров».	1
	Лапта. Ловли и передачи.	1
	Лапта. Подачи.	1
	Лапта. Подачи.	1
	Лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1
	Лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1
	Лапта. Тактика игры в нападении.	1
		34

11 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов
Футбол	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
Баскетбол	Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1
	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
	Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
	Баскетбол. Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. на одну корзину	1
	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	1
	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	1
	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	1
	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
	Баскетбол. Игры по упрощенным правилам баскетбола.	1
	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	1
Волейбол	Волейбол. Совершенствование технике передвижений, остановок.	1
	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
	Волейбол. Совершенствование координационные способности.	1
	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1
	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1

	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1
Лапта	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	1
	Лапта. Правила техники безопасности на занятия по Лапте	1
	Лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.	1
	Лапта. Обучение стойки игрока. Передвижения игроков.	1
	Лапта. Игры подводящие к игре «Лапта» «Вызов номеров».	1
	Лапта. Ловли и передачи.	1
	Лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1
	Лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1
	Лапта. Тактика игры в нападении.	1
		34