**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 и составлять планы деятельности; -самостоятельно осуществлять, контролировать и 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; | *- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;**-основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение 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 |