 *Приложение 2.2.*

*Основной общеобразовательной программы –образовательной программы среднего общего образования МАОУ гимназии №18,*

*утвержденной приказом МАОУ гимназии № 18*

*от 11.01.2021. № 17*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Среднее общее образование**

**10-11 класс**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Целью программы** является создание условий повышении

работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение **следующих основных задач:**

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития волейбола, освоение техники и тактики

- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена при игре в волейбол;

- воспитание у школьников потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств во внеурочное время.

**Результаты освоения 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;* |

**Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**1 год обучения**

**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.

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

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

**Тематическое планирование**

**(1 год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** | |
| **теория** | **практика** |
| 1.  1. 1.  1. 2.  1. 3.  1. 4. | Общефизическая подготовка  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры  Сдача контрольных нормативов | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
| 2.  2. 1.  2. 2  2. 3  2. 4.  2. 5.  2. 6. | Специальная физическая подготовка  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)  Сдача контрольных нормативов | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
| 3.  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | Техническая подготовка  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки и перемещения  Нападающие удары  Блоки | 34  10  8  2  10  4 | 4  1  1  0  1  1 | 30  9  7  2  9  3 |
| 4.  4. 1.  4. 2. | Правила игры  Обязанности 1, 2 и боковых судей  Жестикуляция 1, 2 и боковых судей | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
|  | Итого: | 34 | 4 | 30 |