*Приложение 2.2.*

 *Основной общеобразовательной программы*

 *среднего общего образования, утвержденной*

 *педсоветом МАОУ гимназии № 18*

 *от 30.08.2019. №242*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Среднее общее образование**

**10-11 класс**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**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 упражненияУпражнения на снарядах и тренажёрахСпортивные и подвижные игрыСдача контрольных нормативов | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
| **2.**2. 1.2. 22. 32. 4.2. 5.2. 6. | **Специальная физическая подготовка**Упражнения направленные на развитие силыУпражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышцУпражнения направленные на развитие прыгучестиУпражнения направленные на развитие специальной ловкостиУпражнения 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 мячаПодачи мячаСтойки и перемещенияНападающие ударыБлоки | **34**1082104 | **4**11011 | **30**97293 |
| **4.**4. 1.4. 2. | **Правила игры**Обязанности 1, 2 и боковых судейЖестикуляция 1, 2 и боковых судей | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
|  | **Итого:** | **34** | **4** | **30** |