

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Свердловской
области

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

МАОУ гимназия № 18

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
учителей физической
культуры

А.М.Каратаева
Протокол заседания МО №
1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МАОУ гимназии № 18

И.И.Цыганенко
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ
гимназии № 18

И.Е.Юрлов
Приказ № 383 от «31»
августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

для обучающихся 10 классов

НИЖНИЙ ТАГИЛ 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности среднего общего образования по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры».

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования.

Учебный план MAOY гимназии № 18 отводит на внеурочную курс 34 часа в X класс.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя учебные разделы:

- **Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

- **Специальная физическая подготовка.**

Значение СФП в подготовке волейболистов. 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.**

Значение технической подготовки в волейболе. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

- **Правила игры.**

Обязанности и значение судей. Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

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	- 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

<p>психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>- готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>- 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;</p>	<p>полю, его мнению, мировоззрению;</p> <p>- 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;</p> <p>- готовности к участию в общественной жизни;</p>
Метапредметные результаты	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>-умению самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</p> <p>-самостоятельно осуществлять, контролировать корректировать деятельность;</p> <p>-умению продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>-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;</p> <p>-самостоятельно находить доводы в защиту своей точки зрения;</p> <p>-самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</p> <p>-основам саморегуляции в учебной познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</p> <p>-прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;</p> <p>-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</p> <p>-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>-брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</p> <p>-осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнера;</p>

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). Поддачи 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; спортивные 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.	Общефизическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах			

1. 3.	Спортивные и подвижные игры			
1. 4.	Сдача контрольных нормативов			
2.	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц			
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести			
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости			
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
2. 6.	Сдача контрольных нормативов			
3.	Техническая подготовка	<u>34</u>	<u>4</u>	<u>30</u>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	10	1	9
3. 2.	Подачи мяча	8	1	7
3. 3.	Стойки и перемещения	2	0	2
3. 4.	Нападающие удары	10	1	9
3. 5.	Блоки	4	1	3
4.	Правила игры	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
4. 1.	Обязанности 1, 2 и боковых судей			
4. 2.	Жестикуляция 1, 2 и боковых судей			
	Итого:	34	4	30