

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Аджером

Согласована:
зам. директора по УР
_____ /Михайлова Т.Н./



Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры»

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов
и потребностей, учащихся в творческом и физическом
развитии, помощь в самореализации, раскрытии и
развитии способностей и талантов)

10 - 11 класс

срок реализации 2 года

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
основного общего образования

Крупенева Г.И.
Заместитель директора по ВР

п. Аджером 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана для 10-11 классов Муниципального образовательного учреждения Сараевская средняя общеобразовательная школа с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. N 28 г. "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017г.№09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в то числе в части проектной деятельности»
- Письма Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018г.№ 03-ПГ-МП-42216 « Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Сараевская СОШ.
 - Учебного плана МОУ Сараевская СОШ на 2022-2023 учебный год.
 - Программы внеурочной деятельности МОУ Сараевская СОШ
 - Познавательных интересов учащихся.
 - Возраст учащихся: 16-17 лет.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 68 часов (34 часа в год в каждом классе).

Цель программы: приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи программы : привлечение школьников к систематическим занятиям спортом;
развитие двигательной активности;
воспитание чувства коллективизма и ответственности

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Раздел 2.Содержание курса внеурочной деятельности.

Уроки здоровья (беседы, экскурсии).

В уроки здоровья входят следующие темы:

- Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
 - «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
 - «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
 - «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения ,обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.
 - «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма.
 - «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.
 - Первая доврачебная помощь , опасности летнего периода.
-
- **Волейбол.** История возникновения и развития спортивной игры волейбол.
Технические действия и тактика игры (**игры, соревнования**)

 - **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол.
Технические действия и тактика игры (**игры, соревнования**).

Раздел 3. Тематическое планирование 10 класс.

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Форма проведения	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б. Бег с препятствиями. Эстафеты.	беседа	1
2.	Легкая атлетика	Эстафета 4*100м. Командные соревнования в параллелях.	соревнование	2
3.	Весёлые старты	Сов-е прыжковых упражнений с мячами.	соревнование	2
4.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Вредные привычки.	беседа	1
5.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	групповое занятие	1
6.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	игра	1
7.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	игра	1
8.	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Свеча»	соревнование	2
9.	Волейбол	Спец. беговые упр. на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	групповое занятие	2
10.	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	игра	2
11.	Игра по правилам.	Закрепление правил игры.	соревнование	2
12.	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	групповое занятие	2
13.	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.	игра	1
14.	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	игра	1
15.	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	игра	1

		Поднимание туловища.		
16.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Влияние окружающей среды.	беседа	1
17.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .	игра	2
18.	Игра по правилам 3*3	Закрепление правил игры.	игра	2
19.	Игра по правилам 5*5	Закрепление правил игры.	соревнования	7

Раздел 3. Тематическое планирование 11 класс.

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Форма проведения	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б. Бег с препятствиями. Эстафеты.	беседа	1
2.	Легкая атлетика	Эстафета 4*100м. Командные соревнования в параллелях.	соревнование	2
3.	Весёлые старты	Совер-е прыжковых упражнений с мячами.	соревнование	2
4.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Вредные привычки.	беседа	1
5.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	групповое занятие	1
6.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	игра	1
7.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	игра	1
8.	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Свеча»	соревнование	2
9.	Волейбол	Спец. беговые упр. на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	групповое занятие	2
10.	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	игра	2
11.	Игра по правилам.	Закрепление правил игры.	соревнование	2
12.	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	групповое занятие	2
13.	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.	игра	1
14.	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	игра	1
15.	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	игра	1

16.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Влияние окружающей среды.	беседа	1
17.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .	игра	2
18.	Игра по правилам 3*3	Закрепление правил игры.	игра	2
19.	Игра по правилам 5*5	Закрепление правил игры.	соревнования	7