



**ОГБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»
Белгородской области**

Рассмотрена:
на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1
от «30» 08. 2023 г.
Руководитель МО
 Гончарова Л.С.

Согласована:
заместитель директора
школы
 / Якименко Н. Ю.

Утверждена
приказом по школе № 537
от 31 .08.2023 года
Директор МОУ
«Пролетарская средняя
общеобразовательная
школа №1»
Пустоварова С.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
занятий внеурочной деятельности
«Подвижные игры»,
для 10-11 классов
на уровне основного общего образования**

Уровень обучения – базовый
Год разработки- 2023

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ШКОЛЫ
ПРОТОКОЛ № 1
от 31 августа 2023 года

п. Пролетарский

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
 - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
 - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
 - умение оказывать помощь своим сверстникам;
 - положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
 - понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
 - сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
 - инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
 - осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Основной показатель реализации программы «Подвижные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовкой, результаты участия в соревнованиях.

2. Содержание внеурочной деятельности.

Игры с бегом.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Игра « Догнать переднего». Игра «Фигуры». Игра «Вороны и воробьи». «Ловишки»
- Комплекс ОРУ в движении с мячом «Мяч в воздухе». Игра «Мяч над сеткой». Игра «Эстафета у стены». «Челночный бег»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». «Бегунок» . Игра «Третий лишний». Игра «День и ночь».

Игры с мячом.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Игра «Охотники и утки».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игра «Пингвины с мячом».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Игра «Перестрелка». Игра «Двумя мячами через сетку». Игра «Выбивной». Игра «Летучий мяч». Игра «Русская лапта».

Игра с прыжками.

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки».
- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты».

Народные игры.

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Игра "Горелки"»
- Разучивание народных игр. Игра «Салки»
- Разучивание народных игр. Игра "Лапта с перебежкой".
- Подвижные игры и эстафеты.
- Игры и перемещения игроков .«Спиной к финишу», «Бег с кувырками», эстафета «Челночный бег с переносом кубиков», «Быстрые передачи».
- Игры с передачами мяча.
- Игровое задание «Художник», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передачи в движении», «Свеча», «Поймай и передай», «Вызов номеров».
Эстафета с передачей баскетбольного мяча.
- Эстафета «Передал – садись», игра «Выбивалы», эстафета «Забрось мяч в кольцо», «Охотники и утки», «Живая корзина», «Часовые и разведчики», «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «За мячом», «Ловец с мячом», «Пять бросков». «Мяч капитану».
- Подвижная игра
- «Полет мяча», «Быстрые передачи», «Стремительные передачи», «Волейбольный обстрел», «Круговая лапта».

Тематическое планирование

№	Тема
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).
2.	Игры с мячом.
3.	Игра с прыжками (скакалки).
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).
5.	Зимние забавы.
6.	Эстафеты.
7.	Народные игры
	Итого:34 часа

