

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31»  
Г. о. Подольск**

Рассмотрено  
Заместитель директора по ВР  
Духанина О.А.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Кудряшова И.А.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 31»  
Т. В. Беляева  
Приказ №156/7  
«30» августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**11 класс**

(34 часа, 1 час в неделю)

Составители: Чекменева Елена Алексеевна  
Соболев Василий Геннадьевич

2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 11 класса разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования. Программа соответствует планируемым результатам духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания МОУ «СОШ №31». В соответствии с «Годовым календарным графиком МОУ СОШ №31» на 2023-2024 учебный год рабочая программа составлена на 34 часа (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

У обучающегося могут быть сформированы:

- *внутренние установки личности;*
- *навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;*
- *принятие норм нравственного поведения в обществе, правильного взаимодействия с взрослыми и сверстниками;*
- *формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.*

#### **Метапредметные результаты**

##### **Познавательные:**

Обучающийся научится:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.*
- *перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.*
- *средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.*

##### **Регулятивные:**

Обучающийся научится:

- анализировать общность тем в игровой деятельности;
- выделять и формулировать главную цель игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *способность планировать и организовывать свою учебную и коммуникативную деятельность в соответствии с задачами изучения предмета, видами учебной и домашней работы, во взаимодействии с одноклассниками и взрослыми;*

- *готовность формулировать и высказывать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения, выслушивать и обсуждать различные взгляды и оценки, вести конструктивный диалог, работать в коллективе.*

#### **Коммуникативные:**

Обучающийся научится:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *оценивать поступки реальных лиц в игре;*
- *высказывать предположения о последствиях неправильного поведения на уроке;*
- *оценивать свои поступки, исходя из знания правил техники безопасности.*

#### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- применять особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правилам оказания первой помощи;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- оказывать влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- понимать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия;*
- *контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;*
- *играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;*
- *демонстрировать жесты судьи спортивных игр;*
  - *проводить судейство спортивных игр.*

## Содержание внеурочной деятельности

### **Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в баскетбол**

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность.

Повороты на месте.

Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### **Соревнования:**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

### **Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в волейбол**

Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Верхняя передача двумя руками в прыжке.

Прямой нападающий удар.

Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.

Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.

Одиночное блокирование и страховка.

Командные тактические действия в нападении и защите.

#### **Соревнования:**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

### **Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в футбол .**

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол.

Обязанности судей.

Выбор места судей при различных игровых ситуациях.

Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки.

Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Система розыгрыша.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Упражнения для развития силы.

#### **Соревнования:**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в футбол. Разбор ошибок.

### Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся (с учетом рабочей программы воспитания)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в баскетбол	14	Игротека, соревнования, веселые старты, работа в группах, конкурсы, эстафеты, дни здоровья. Готовность обучающихся к саморазвитию и достижению поставленной цели.	Фрагменты видеоуроков по спортивным играм <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a>
2	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в волейбол	15		
3	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в футбол	5		
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672426

Владелец Беляева Тамара Владимировна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024