**Содержание:**

1. Результаты освоения курса внеурочной 3

деятельности «Секции игровых видов спорта».

1. Содержание курса внеурочной 8

деятельности с указанием форм

организации и видов деятельности.

1. Тематическое планирование. 9

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС рабочая программ по внеурочной деятельности для 10-11 классов «Секции игровых видов спорта» направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В процессе занятий учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

- В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

- В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

- В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

- В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

- В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

- В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

1. Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

- В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

- В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате изучения курса учащиеся должны знать/понимать:

- основные правила спортивных игр, правила проведения соревнований по этим видам спорта и условия участия в них;

-влияние занятий различными видами двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- выполнять основные технические приемы изучаемых видов спорта ,

-выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Основной формой организации курса внеурочной деятельности является групповое занятие. Основным средством подготовки являются физические упражнения.

Соревновательная деятельность.

Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Так как именно подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация активного отдыха средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов спорта:

баскетбол, волейбол, мини-футбол: основные технические элементы баскетбола, волейбола и мини-футбола, их сочетание в игровой и соревновательной деятельности, в усложненных условиях;

легкая атлетика, пинг-понг, бадминтон: характерные виды движений, их разновидности и модификации в игровой деятельности, с изменением способа, темпа, ритма передвижений, их сочетание в игровой деятельности.

**Тематическое планирование.**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** |
| 1-2 | Основные правила спортивных игр и проведения соревнований. | 2 |
| 3-4 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 2 |
| 5-9 | Учебная игра в баскетбол. | 5 |
| 10-11 | Подвижные игры с элементами волейбола | 2 |
| 12-16 | Учебная игра в волейбол. | 5 |
| 17-18 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 |
| 19 | Круговая тренировка с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 20 | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 21 | Подвижные игры с элементами пинг-понга и бадминтона. | 1 |
| 22-23 | Учебная игра в пинг-понг | 2 |
| 24-25 | Подвижные игры с элементами мини-футбола. | 2 |
| 26-29 | Учебная игра в мини-футбол. | 4 |
| 30-34 | Соревнования по спортивным играм. | 5 |
|  | Итого: | 34 |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Основные правила спортивных игр и проведения соревнований. | 1 |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 3-8 | Учебная игра в баскетбол. | 6 |
| 9 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 10-15 | Учебная игра в волейбол. | 6 |
| 16-17 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 |
| 18 | Круговая тренировка с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 19 | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 20 | Подвижные игры с элементами пинг-понга и бадминтона. | 1 |
| 21-22 | Учебная игра в пинг-понг | 2 |
| 23 | Подвижные игры с элементами мини-футбола. | 1 |
| 24-29 | Учебная игра в мини-футбол. | 6 |
| 30-34 | Соревнования по спортивным играм. | 5 |
|  | Итого: | 34 |