

Приложение ВНД-ООО-ИКС
к образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ № 6 г. Невьянска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 Невьянского городского округа

Основное общее образование

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«От игры к спорту» (5-9 классы)**

г. Невьянск
2023 год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «От игры к спорту» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и

ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «От игры к спорту» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии здоровья.

Техника и тактика игры

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча,
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Общая физическая подготовка. Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.

- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы:

личностные результаты

- Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:
 - определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
 - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

метапредметные результаты

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- умение донести 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.

предметные результаты

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела, темы программы</i>	<i>Количество часов на изучение</i>
	5 класс	
1	ВВОДНЫЙ УРОК. Правила игры. Игра	1
2	Стойки и перемещения игрока. ОФП. Игра	3
3	Разучивание техники верхней передачи мяча. Игра	2
4	Совершенствование техники верхней передачи мяча. ОФП. Игра	3
5	Разучивание техники нижнего приема мяча. Игра	2
6	Совершенствование техники нижнего приема мяча. ОФП. Игра	3
7	Разучивание техники нижней подачи мяча. Игра	2
8	Совершенствование техники нижней подачи мяча. ОФП. Игра	3
9	Разучивание техники верхней прямой подачи мяча.	2
10	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. ОФП. Игра	3
11	Техника и тактика игры в защите. ОФП. Игра	2
12	Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Игра	2
13	Игровое занятие. Учебная игра в волейбол	6
		34
	6 класс	
1	ВВОДНЫЙ УРОК. Правила игры. Игра	1
2	Стойки и перемещения игрока. ОФП. Игра	3
3	Разучивание техники верхней передачи мяча. Игра	2

4	Совершенствование техники верхней передачи мяча. ОФП. Игра	3
5	Разучивание техники нижнего приема мяча. Игра	2
6	Совершенствование техники нижнего приема мяча. ОФП. Игра	3
7	Разучивание техники нижней подачи мяча. Игра	2
8	Совершенствование техники нижней подачи мяча. ОФП. Игра	3
9	Разучивание техники верхней прямой подачи мяча.	2
10	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. ОФП. Игра	3
11	Техника и тактика игры в защите. ОФП. Игра	2
12	Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Игра	2
13	Игровое занятие. Учебная игра в волейбол	6
		34
	7 класс	
1	Стойки и перемещения игрока. ОФП. Игра	1
2	Совершенствование техники верхней передачи мяча. ОФП. Игра	2
3	Совершенствование техники нижнего приема мяча. ОФП. Игра	2
4	Совершенствование техники нижней подачи мяча. ОФП. Игра	2
5	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. ОФП. Игра	2
6	Разучивание и совершенствование техники нападающего удара. ОФП. Игра	3
7	Разучивание и совершенствование техники блокирования нападающего удара. ОФП. Игра	3
8	ОФП. Специальные беговые упражнения. Прыжковая тренировка. Игра	2
9	Техника и тактика игры в защите. ОФП. Игра	5
10	Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Игра	5
11	Игровое занятие. Учебная игра.	7

	Товарищеские матчи	
		34
	8 класс	
1	Совершенствование техники верхней передачи мяча. ОФП. Игра	2
2	Совершенствование техники нижнего приема мяча. ОФП. Игра	2
3	Совершенствование техники нижней подачи мяча. ОФП. Игра	2
4	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. ОФП. Игра	2
5	Разучивание и совершенствование техники нападающего удара. ОФП. Игра	2
6	Разучивание и совершенствование техники блокирования нападающего удара. ОФП. Игра	2
7	ОФП. Специальные беговые упражнения. Прыжковая тренировка. Игра	2
8	Техника и тактика игры в защите. ОФП. Игра	5
9	Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Игра	5
10	Игровое занятие. Учебная игра. Товарищеские матчи	7
11	Первенство сборных команд школы	3
		34
	9 класс	
1	Совершенствование техники верхней передачи мяча. ОФП. Игра	2
2	Совершенствование техники нижнего приема мяча. ОФП. Игра	2
3	Совершенствование техники нижней подачи мяча. ОФП. Игра	2
4	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. ОФП. Игра	2
5	Разучивание и совершенствование техники нападающего удара. ОФП. Игра	2
6	Разучивание и совершенствование техники блокирования нападающего удара. ОФП. Игра	2
7	ОФП. Специальные беговые упражнения. Прыжковая тренировка. Игра	2
8	Техника и тактика игры в защите. ОФП. Игра	5

9	Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Игра	5
10	Игровое занятие. Учебная игра. Товарищеские матчи	7
11	Первенство сборных команд школы	3
		34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190463

Владелец Бицюта Ирина Николаевна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024