

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> |
|--------------|---|-------------------------------------|
|              | <b>5 класс</b>  |                                     |
| 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                                  |
|              | <b>6 класс</b>  |                                     |
| 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 |
|    | <b>7 класс</b>  |    |
| 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 |
|    | <b>8 класс</b>  |    |
| 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 |
|    | <b>9 класс</b>  |    |
| 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.<br>ОФП. Игра     | 5  |
| 10 | Игровое занятие. Учебная игра.<br>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