

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная школа-интернат"
от 25.08.2023 г. пр. № 128 ОД.2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
"ЛИВАДИЙСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании МО
Протокол № 3 от 28.08.2023
Руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
_____ В.П.Цёма
31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РК "Ливадийская
санаторная школа-интернат"
_____ М.И. Дорогина
31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Гармония»

для обучающихся 5-7 классов

соответствует федеральной образовательной программе основного общего образования,
утвержденной приказом Министерства просвещения
Российской Федерации от 18.07.2023 № 370.

Учитель: Ключниченко И.В.

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол (пионербол); Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть): Перемещения и стойки; Действия с мячом.

Передачи мяча; Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

Практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола Учебно-тренировочные игры.

Физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-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.

Предметные результаты:

-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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1.	Стойка игрока (исходные положения).	1					
2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1					
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1					
4.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1					
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1					
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1					
7.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1					

8.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1					
9.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1					
10.	Нижняя прямая	1					
11.	Нижняя прямая	1					
12.	Прием мяча снизу двумя руками	1					
13.	Прием мяча снизу двумя руками	1					
14.	Прием мяча сверху двумя руками	1					
15.	Прием мяча сверху двумя руками	1					
16.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
17.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
18.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
19.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
20.	Двухсторонняя учебная игра	1					
21.	Игры развивающие физические способности	1					
22.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					

23.	Игры развивающие физические способности	1					
24.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
25.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
26.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
27.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
28.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
29.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
30.	Игры развивающие физические способности	1					
31.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					

32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
33.	Двухсторонняя учебная игра	1					
34.	Двухсторонняя учебная игра	1					
	ВСЕГО	34					

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1.	Стойка игрока (исходные положения).	1					
2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1					
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1					
4.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1					
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1					
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1					
7.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1					
8.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1					

9.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1					
10.	Нижняя прямая	1					
11.	Нижняя прямая	1					
12.	Прием мяча снизу двумя руками	1					
13.	Прием мяча снизу двумя руками	1					
14.	Прием мяча сверху двумя руками	1					
15.	Прием мяча сверху двумя руками	1					
16.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
17.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
18.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
19.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
20.	Двухсторонняя учебная игра	1					
21.	Игры развивающие физические способности	1					
22.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
23.	Игры развивающие физические способности	1					

24.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
25.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
26.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
27.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
28.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
29.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
30.	Игры развивающие физические способности	1					
31.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	1					

	способностей, выносливости, гибкости						
33.	Двухсторонняя учебная игра	1					
34.	Двухсторонняя учебная игра	1					
	ВСЕГО	34					

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1.	Стойка игрока (исходные положения).	1					
2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1					
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1					
4.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1					
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1					
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1					
7.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1					
8.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1					

9.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1					
10.	Нижняя прямая	1					
11.	Нижняя прямая	1					
12.	Прием мяча снизу двумя руками	1					
13.	Прием мяча снизу двумя руками	1					
14.	Прием мяча сверху двумя руками	1					
15.	Прием мяча сверху двумя руками	1					
16.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
17.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
18.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
19.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1					
20.	Двухсторонняя учебная игра	1					
21.	Игры развивающие физические способности	1					
22.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
23.	Игры развивающие физические способности	1					

24.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
25.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
26.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
27.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
28.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1					
29.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
30.	Игры развивающие физические способности	1					
31.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1					
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	1					

	способностей, выносливости, гибкости						
33.	Двухсторонняя учебная игра	1					
34.	Двухсторонняя учебная игра	1					
	ВСЕГО	34					