

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная школа-интернат"
от 21.08.2025 № 112 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 15.08.2025
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
_____ В.П.Цёма
21.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ РК "Ливадийская
санаторная школа-интернат"
от 21.08.2025 № 112 ОД.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ГАРМОНИЯ»

для обучающихся 5 - 7 класса(ов)

Учитель: Ключниченко И.В.

2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цель: Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Задачи:

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа занятий рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа за год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.

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.

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	Наименование тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Основы знаний	В процессе занятий			https://resh.edu.ru
1.2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			https://resh.edu.ru
1.2	Специальная физическая подготовка	34			https://resh.edu.ru
Общее количество часов по программе		34			

6 класс

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
1.1	Основы знаний	В процессе занятий			https://resh.edu.ru
1.2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			https://resh.edu.ru
1.2	Специальная физическая подготовка	34			https://resh.edu.ru
Общее количество часов по программе		34			

7 класс

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
1.1	Основы знаний	В процессе занятий			https://resh.edu.ru
1.2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			https://resh.edu.ru
1.2	Специальная физическая подготовка	34			https://resh.edu.ru
Общее количество часов по программе		34			

