Приложение 2

к ООП ООО МАОУ СОШ №30

г. Южно – Сахалинска

Приказ от 31.08.2023 № 296 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**по внеурочной деятельности**

**«Спорт»**

**(для 5-9 классов образовательных организаций)**

**Пояснительная записка**

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на год обучения для 5-9 классов.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов.» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов М.: Просвещение, 2013г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2013г.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» и «Баскетбол» образовательной программы средней школы.

**Содержание учебного курса**

**Основы знаний (теоретическая часть): 4 часа**

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

**Общефизическая подготовка (практическая часть): 29 часов**

* 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. 1 час**

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

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

**Планируемые результаты**

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

* целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
* ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
* способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

1. Регулятивные УУД:

* умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* планирование общей цели и пути её достижения;
* распределение функций и ролей в совместной деятельности;
* конструктивное разрешение конфликтов;
* осуществление взаимного контроля;
* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*2.*Познавательные УУД:

* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
* устанавливать причинно-следственные связи.

*3*. Коммуникативные УУД:

* взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе.

Внеурочная деятельность учащихся ориентированы на достижение определенных воспитательных результатов:

-результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях; правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

-результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

-результаты третьего уровня (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | теория | https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | практика |  |
| 3. | Спортивные игры | 20 | практика | http://dop-stek.ucoz.ru/distancionnoe/sportivnye\_igry..pdf |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | теория | https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | практика |  |
| 3. | Спортивные игры | 20 | практика | http://dop-stek.ucoz.ru/distancionnoe/sportivnye\_igry..pdf |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | теория | https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | практика |  |
| 3. | Спортивные игры | 20 | практика | http://dop-stek.ucoz.ru/distancionnoe/sportivnye\_igry..pdf |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | теория | https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | практика |  |
| 3. | Спортивные игры | 20 | практика | http://dop-stek.ucoz.ru/distancionnoe/sportivnye\_igry..pdf |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | теория | https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | практика |  |
| 3. | Спортивные игры | 20 | практика | http://dop-stek.ucoz.ru/distancionnoe/sportivnye\_igry..pdf |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** | | |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** | | |
| Сертификат | 634721627414093995837494482188458045512377282780 | |
| Владелец | Манайчева Елена Леонидовна | |
| Действителен | С 23.06.2023 по 22.06.2024 | |