

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г Советский»
(МБОУСОШ № 4 г Советский)

П Р И К А З

«31» августа 2023 года
г. Советский

№ 582 – о/д

**Об организации внеурочной деятельности
в МБОУСОШ № 4 г Советский на 2023/2024
учебный год**

С целью организации внеурочной деятельности в МБОУСОШ №4 г.Советский
в 2023 -2024 учебном году

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить на 2023-2024 учебный год следующие рабочие программы курсов внеурочной деятельности:
 - 1.1. «Творческая Мастерская» 5 классы, общеинтеллектуального направления, составитель педагог – организатор Пузырев П.И. (Приложение 1)
 - 1.2. «Техническое творчество» 6-7 классы, общеинтеллектуального направления, составитель педагог – организатор Бобров В.Н., (Приложение 2)
 - 1.3. «Юный инспектор дорожного движения» 5 класс, социального направления, составитель педагог - организатор Зотеев С.В., (Приложение 3)
 - 1.4. «Юный пожарный» 6 класс, социального направления, составитель педагог - организатор Зотеев С.В., (Приложение 4)
 - 1.5. «Школа будущего воина» (строевая подготовка, огневая, тактическая подготовка) 6 класс, социального направления, составитель педагог - организатор Черников А.С., (Приложение 5)
 - 1.6. «Кадетский хор» 6 класс, общекультурного направления, составитель педагог – организатор Рябушева Л. А.; (Приложение 6)
 - 1.7. «Футбол», 4- 6 классы, спортивно – оздоровительной направленности, составитель педагог – организатор Смирнов А.В., (Приложение 7)
 - 1.8. «Настольный теннис», 3-8 классы, спортивно – оздоровительного направления, составитель педагог – организатор Зотеев С.В. (Приложение 8)
 - 1.9. «Волейбол», 6 классы спортивно – оздоровительного направления, составитель педагог – организатор Смирнов А.Н., (Приложение 9)
 - 1.10. «Техническое моделирование», 5-7 классы общеинтеллектуального направления, автор – составитель Обухова Е.А.(Приложение 10)
 - 1.11 «Медиа -Школа», 9- 11 класс социального направления, автор – составитель педагог – организатор Мелоян К.А., (Приложение 11)
 - 1.12. «Россия – мои горизонты », 6- 11 классы, социального направления, автор – составитель педагог – организатор Мелоян К.А., (Приложение 12)
 - 1.13. «Хочу все знать», 4 А класс, общеинтеллектуального направления, автор – составитель педагог – организатор Смирнова Т.А., (Приложение 13)
 - 1.14. «Хочу все знать», 4 Б класс, общеинтеллектуального направления, автор – составитель педагог – организатор Кошелева И.В. (Приложение 14)

- 1.15. «Баскетбол», спортивно – оздоровительного направления, составитель педагог – организатор Черников А.С. (Приложение 15)
- 1.16. «История родного края», 2 класс духовно – нравственного направления, составитель педагог – организатор Рябчиков В.В.(Приложение 16)
- 1.17. «Мы и Закон», 7 класс социально – педагогического направления, составитель педагог – организатор Рябчиков В.В.(Приложение 17)
- 1.18. «История казачества», 6 класс духовно – нравственного направления, составитель педагог – организатор Колеватова А.О .(Приложение 18)
- 1.19. Школьный музей «Архивы нашей памяти», 8- 11 класс общекультурного направления, составитель педагог – организатор Квашнина А.А. (Приложение 19)
- 1.20. «Кукольный театр «Калейдоскоп» 5 класс общекультурного направления, составитель педагог – организатор Шлопова Н.В.. (Приложение 20)
- 1.21. «Техническое моделирование», 8 классы общеинтеллектуального направления, автор – составитель Иванова О.С..(Приложение 21)
2. Утвердить расписание занятий курсов внеурочной деятельности и спортивных секций на 2023/2024 учебный год (приложение 22).
3. Зачислить на занятия внеурочной деятельности следующих обучающихся школы (приложение 23)
4. Педагогам, ведущим занятия внеурочной деятельности, проводить их в строго установленное время по расписанию. Любые изменения в расписании занятий производить только по согласованию с директором школы или с заместителем директора по воспитательной работе.
5. Колеватовой Наталье Дмитриевне, заместителю директора школы по воспитательной работе производить контроль за проведением занятий внеурочной деятельности в соответствии с утвержденным расписанием.
6. Контроль исполнения данного приказа возложить на заместителя директора школы по учебно-воспитательной работе Смирнову Марину Евгеньевну.

Директор

Е.А.Кузьмина

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Советский»**

Приложение к приказу № 582 –о/д от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления
«Волейбол» 6-7 класс**

Педагога – организатора Смирнова А. Н.

**г. Советский
2023-2024 уч. год**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2013, в соответствии с ФГОС ООО 2023 г., и направлена на всестороннее физическое развитие детей и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

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 обучающихся 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.).

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Воспитанники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

2. Содержание программы

Теория. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар с высоких.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Общесфизическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением штангой - масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-30 %, выпрыгивание из приседа - 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные

броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Теория	1	История возникновения волейбола. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол	Вводной контроль
2.		Практика	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Вводной контроль
3.		Практика	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Вводной контроль
4.		Теория/ Практика	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Промежуточный контроль
5.		Практика	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Промежуточный контроль
6.		Практика	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой	Промежуточный контроль
7.		Практика	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Промежуточный контроль
8.		Практика	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Промежуточный контроль
9.		Практика	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача с 5-6 м.	Промежуточный контроль
10.		Теория	1	Жесты судей	Промежуточный контроль
11.		Практика	1	Челночный бег 30 м Челночный бег 60 м	Промежуточный контроль
12.		Практика	1	Стойки и перемещение игрока.	Промежуточный контроль
13.		Практика	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Промежуточный контроль
14.		Практика	1	Нападающий удар при встречных передачах.	Промежуточный контроль
15.		Практика	1	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	Промежуточный контроль

					контроль
16.		Практика	1	Учебная игра	Промежуточный контроль
17.		Практика	1	СПУ на тренажерах для развития скоростно-силовых способностей мышц плечевого пояса	Промежуточный контроль
18.		Теория	1	ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	Промежуточный контроль
19.		Теория	1	Тактика защиты и нападения. Действия в защите и нападении.	Промежуточный контроль
20.		Теория	1	Тактика свободного нападения.	Промежуточный контроль
21.		Теория	1	Игра в нападение через зону 3.	Промежуточный контроль
22.		Теория	1	Выбор места для выполнения нижней подачи;	Промежуточный контроль
23.		Теория	1	Выбор места для второй передачи и в зоне 3	Промежуточный контроль
24.		Практика	1	Действия в защите и нападении.	Промежуточный контроль
25.		Теория	1	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3,	Промежуточный контроль
26.		Теория	1	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	Промежуточный контроль
27.		Практика	1	Матчевые встречи. Выполнение технико-тактических действия в игре	Промежуточный контроль
28.		Практика	1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	Промежуточный контроль
29.		Теория	1	Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах.	Промежуточный контроль
30.		Теория	1	Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.	Промежуточный контроль
31.		Практика	1	Учебная игра	Промежуточный контроль

32.		Практика	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	Промежуточный контроль
33.		Теория	1	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Промежуточный контроль
34.		Теория	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	Промежуточный контроль
35.		Теория	1	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3	Промежуточный контроль
36.		Теория	1	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3	Промежуточный контроль
37.		Практика	1	Матчевые встречи.	Промежуточный контроль
38.		Практика	1	Матчевые встречи.	Промежуточный контроль
39.		Практика	1	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м.	Промежуточный контроль
40.		Практика	1	Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10).	Промежуточный контроль
41.		Практика	1	Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.	Промежуточный контроль
42.		Теория	1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после передачи мяча из зоны 3 — прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с краев сетки.	Промежуточный контроль
43.		Практика	1	Передачи мяча после передачи мяча из зоны 3 — прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с краев сетки.	Промежуточный контроль
44.		Практика	1	Передачи мяча после передачи мяча из зоны 2 — прямой нападающий удар из зон 3 и 4 с краев сетки.	Промежуточный контроль
45.		Практика	1	Прямой нападающий удар в зонах 4, 3 и 2 с коротких передач из зон 3 и 2.	Промежуточный контроль
46.		Теория	1	Прямой нападающий удар в зонах 4, 3 и 2 с высоких передач из зон 4, 3 и 2.	Промежуточный контроль
47.		Практика	1	Прямой нападающий удар в зонах 4, 3 и 2 с высоких	Промежуточный контроль

				передач из зон 4, 3 и 2.	контроль
48.		Практика	1	После передачи мяча из зоны 3 — боковой нападающий удар из зон 4 и 2.	Промежуточный контроль
49.		Практика	1	После передачи мяча из зоны 2 — боковой нападающий удар из зон 3 и 4.	Промежуточный контроль
50.		Теория	1	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных по ходу разбега из зоны 4, после второй передачи мяча из зоны 3.	Промежуточный контроль
51.		Практика	1	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных по ходу разбега из зоны 4, после второй передачи мяча из зоны 3.	Промежуточный контроль
52.		Теория	1	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных по ходу разбега из зоны 2, после второй передачи мяча из зоны 3.	Промежуточный контроль
53.		Практика	1	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных по ходу разбега из зоны 2, после второй передачи мяча из зоны 3.	Тестирование
54.		Практика	1	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4 в различных направлениях после передачи мяча из зоны 3.	Промежуточный контроль
55.		Практика	1	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 2 в различных направлениях после передачи мяча из зоны 3.	Промежуточный контроль
56.		Теория	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	Промежуточный контроль
57.		Теория	1	Нападающий удар из зоны 4 после высокой передачи мяча игроком зоны 3.	Промежуточный контроль
58.		Практика	1	Нападающий удар из зоны 4 после высокой передачи мяча игроком зоны 3.	Промежуточный контроль
59.		Теория	1	Нападающий удар из зоны 2 после высокой передачи мяча игроком зоны 3.	Промежуточный контроль

60.		Практика	1	Нападающий удар из зоны 2 после высокой передачи мяча игроком зоны 3.	Промежуточный контроль
61.		Теория	1	Нападающий удар из зоны 4 после прострельной передачи мяча игроком зоны 3.	Промежуточный контроль
62.		Практика	1	Нападающий удар из зоны 4 после прострельной передачи мяча игроком зоны 3.	Промежуточный контроль
63.		Теория	1	Нападающий удар из зоны 2 после прострельной передачи мяча игроком зоны 3.	Промежуточный контроль
64.		Теория	1	Виды соревнований.	Итоговый контроль
65.		Теория	1	Понятие о методике судейства	Итоговый контроль
66.		Теория/ Практика	1	Матчевые встречи	Итоговый контроль
67.		Практика	1	Матчевые встречи	Итоговый контроль
68.		Теория/ Практика	1	Подведение итогов прошедшего сезона	Итоговый контроль