


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 101»

РАССМОТРЕНО

Заседание МС

МКОУ «Вихоревская СОШ № 101»

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

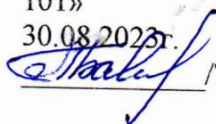
 /Н.А.Кузнецова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МКОУ «Вихоревская СОШ № 101»

30.08.2023г.

 /Т.И.Бальжинимасва/

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 265 от 01.09.2023г.

Директор

МКОУ «Вихоревская СОШ № 101»

 /И.А.Дурных/



Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Практикум по русскому языку»  
для обучающихся 9 классов  
срок реализации 1 год

Вихоревка, 2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивным играм отделение «Волейбол» для учащихся 5-8х классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Вихоревская СОШ №101», в соответствии с ФГОС ООО.

**Цель** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение волейболом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование стойкого интереса к занятиям волейболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Срок реализации программы: 4 год**

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания.

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в Примерной программе воспитания;
- возможности комплектования разновозрастных групп для организации спортивно-оздоровительной деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в Примерной программе воспитания);
- высокой степени самостоятельности школьников в спортивно-оздоровительной деятельности, что является важным компонентом воспитания гражданина, ответственного за свое здоровье;
- ориентации школьников на подчеркиваемую Примерной программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности, в частности участия в различных спортивных соревнованиях;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается Примерной программой воспитания.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА  
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В результате изучения курса обучающиеся получают возможность научиться:**

- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития

#### **Обучающиеся получают знания:**

- о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- о волейболе в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий волейболом и игры в волейбол;
- о названиях, разучиваемых приёмах и передачах при занятиях в волейболе;
- о типичных ошибках при выполнении технических упражнений;
- об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

#### **Обучающиеся научатся:**

- основным правилам соревнований в игре волейбол.
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами волейбола.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой технические, тактические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- выполнять обязанности судьи на соревнованиях по волейболу.
- уметь играть в игру волейбол.

#### **Формы организации и виды деятельности учащихся**

№	Виды деятельности	Формы организации деятельности
1	<i>образовательно-познавательной направленности</i>	Знакомство с учебными знаниями, обучающими навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала.
2	<i>образовательно-предметной направленности</i>	Использовать для формирования обучения практическому материалу разделов волейболу, подвижных игр, спортивных игр;
3	<i>образовательно-тренировочной направленности</i>	Использовать преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на занятиях, формировать представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

#### **Содержание внеурочной деятельности по спортивным играм отделения "Волейбол"**

##### **1. Стойки и перемещения (4ч)**

Три основные стойки: высокая, средняя, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения, перемещения с остановкой.

Тренировочные упражнения. Перемещения: правым, левым боком, спиной, вперед, назад, прыжком. Тренировочные упражнения.

## **2. Спортивные подвижные игры (2ч)**

Спортивная игра снайпер, перестрелка, пионербол, баскетбол, эстафета.

## **3. Прием и передача снизу 2-мя руками (6ч) .**

Отбивание мяча в стену, над собой, в парах, в тройках, в движении, через сетку., после перемещения. Тренировочные упражнения.

## **4. Подача и прием подач (4ч)**

Нижняя подача. Верхняя планирующая подача. Верхняя резаная (крученая). Боковая подача. Подача в прыжке. Прием подачи. Подача в стену. Подача через сетку. Тренировочные упражнения.

## **5. Передача мяча сверху (6ч)**

Высокая прострельная передача. Передача назад. Короткий пас. Передача в парах. Передача в стену. Передача через сетку. Передача в треугольнике. Передача на точность. Передача в перемещении. Тренировочные упражнения.

## **6. Атакующий удар (4ч)**

Три способа атаки. Скидка. Замедленный атакующий удар. Сильный атакующий удар. Разбег перед атакой. Удары ближней и дальней рукой. Удары в стену. Удары через сетку. Удары после передачи. удары с собственного подбрасывания. Тренировочные упражнения.

## **7. Блокирование (2ч)**

Одиночный блок. Двойной блок. Тренировочные упражнения.

## **8. Техника защиты (2ч)**

Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов. Прием мяча снизу двумя руками на задней линии. Прием мяча снизу одной рукой. Тренировочные упражнения.

## **9. Правила игры в волейбол (2ч)**

Расстановка. Судейские жесты. Счет.

## **9. Контрольные нормативы (2ч)**

Челночный бег. Прыжок в длину. Метание набивного мяча. Передача сверху и снизу двумя руками. Подача. Нападающий удар через сетку.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Количество часов</b>
	Стойки и перемещения. Перемещение правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещения ( бег, остановки, прыжки)	1
	Стойки и перемещения. Различные ускорения, челночный бег.	1
3	Стойки и перемещения. Эстафеты.	1
4	Стойки и перемещения. Подвижная игра "Снайпер".	1
5	Прием и передача снизу 2-мя руками. Различные подводящие упражнения к передачи мяча 2-мя руками. Имитация приема и передачи мяча.	1
6	Прием и передача снизу 2-мя руками. Упражнения на развитие точных приемов и передач.	1
7	Упражнения снизу 2-мя руками у стены. Спортивная игра	1

	"Пионербол".	
8	Групповые упражнения снизу 2-мя руками в парах.	1
9	Подача. Имитация подачи мяча. Игра "Перестрелка".	1
10	Подача. Метание малого мяча в стену, щит и через сетку.	1
11	Выбор места для выполнения и приема подачи.	1
12	Подача. Прием подачи.	1
13	Передача мяча сверху. Упражнения с набивными мячами	1
14	Передача мяча сверху. Имитация верхней передачи.	1
15	Различные упражнения для передачи мяча в движении. Игра снайпер.	1
16	Различные упражнения передачи мяча в парах, тройках.	1
17	Различные упражнения передачи мяча вдоль сетки и через сетку и спиной. Игра пионербол.	1
18	Одиночные и групповые упражнения с мячом.	1
19	Атакующий удар. Имитация атакующего удара. Игра пионербол.	1
20	Атакующий удар. Различные прыжковые упражнения.	1
21	Атакующий удар. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
22	Атакующий удар. Имитация атакующего удара. Упражнения для развития гибкости и координации движения.	1
23	Блокирование. Имитация блокирования. Игра баскетбол.	1
24	Блокирование. Имитация блокирования. Нападающий удар с блокированием.	1
25	Подъем мяча в падении. Упражнения на координацию движения.	1
26	Подъем мяча в падении. Передача снизу. Игра волейбол через сетку.	1
27	Передача мяча снизу 2-мя руками через сетку. Игра волейбол.	1
28	Верхняя передача мяча через сетку. Игра волейбол.	1
29	Подача мяча через сетку. Прием подач. Игра в волейбол.	1
30	Нападающий удар через сетку. Блокирование. Прием нападающего удара. Игра в волейбол.	1
31	Правила игры в волейбол.	1
32	Правила игры в волейбол.	1

33	Контрольные нормативы, ОФП и СФП.	1
34	Контрольные нормативы, ОФП и СФП.	1