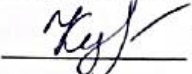


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска
БОУ г. Омска «Гимназия № 76»

СОГЛАСОВАНО

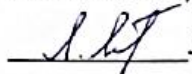
на МО классных руководителей

 Т. И. Кузнецова

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

 Л.Ф. Лакомая

от «26» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска

«Гимназия №76»

Подписано цифровой подписью:

О.Л. Перфилова

Дата: 2022.08.29 19:53:06 +0600

О.Л. Перфилова

Приказ №.237-1 от 29.08.2022

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
«Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Виды деятельности: игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная

Возраст школьников: 7 - 8 класс

Разработчик:

Вартаньян Любовь Анатольевна
учитель физической культуры

Омск 2022

Содержание программы

1. Содержание курса внеурочной деятельности	4
2. Планируемые результаты.....	5
3. Тематическое планирование.....	10
4. Приложение.....	11

В процессе разработки программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» учитывались требования Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287); основной образовательной программы ООО БОУ г. Омска «Гимназия № 76».

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся седьмого, восьмого классов и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Важность реализации программы обусловлена особенностью социально-значимой и коммуникативной деятельности, которые лежат в основе развития современного мира, являются залогом общественного прогресса и важным условием индивидуального развития человека.

Программа «Волейбол» реализуется для обучающихся седьмого, восьмого классов. Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). Выполнение программы основано на теоретической и практической деятельности, в рамках которых предусмотрены такие формы занятий, как беседы, практические работы, тестирование, подвижные игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога, соревнования. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить самостоятельность.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана с учетом рекомендаций Рабочей программы воспитания БОУ г. Омска «Гимназия №76». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на

спортивное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в:

-приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности;

-высокой степени самостоятельности школьников, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;

-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.

Программа рассчитана на повышение уровня физической и специальной подготовки, изучение и совершенствование приёмов волейбола. Каждое занятие предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности: физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в спортивном зале и на спортивной площадке. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, знание правил волейбола.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы	Содержание раздела	Кол-во часов
Теоретический раздел	Инструктаж по технике безопасности; история возникновения и развития волейбола; правила соревнований по волейболу и судейство; гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2
Практический раздел		66
Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты, пионербол, волейбол по упрощенным правилам.	20

Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на общее и специальное развитие физических качеств: выносливость, сила, быстрота, ловкость, координация, прыгучесть, взрывная сила рук и ног.	20
Основы техники и тактики игры	Изучение и совершенствование технических приемов волейбола, тактики игры.	20
Контрольные испытания	Прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на скамейке), прыжки со скакалкой.	6
Итого		68

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

В сфере гражданского воспитания:

готовность к разнообразной совместной деятельности в рамках спортивного коллектива, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в работе команды;

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

В сфере патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном обществе, проявление интереса к истории физической культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

ценностное отношение к спортивным достижениям родной страны.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе работы в команде;

готовность в процессе работы в спортивной команде оценивать собственное поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В сфере эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам спортивной деятельности, изучаемым или используемым в ходе тренировки, к национальным спортивным играм своего и других народов, понимание эмоционального воздействия спорта;

осознание важности культуры спорта как средства коммуникации и самовыражения.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

способность планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

овладение основными навыками игры в волейбол.

В сфере трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность в рамках работы в спортивной команде;

содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

В сфере экологического воспитания:

ориентация на сохранение и поддержание порядка в окружающей среде, планирование поступков и оценка их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере понимания ценности научного познания:

ориентация на современную систему спортивных тренировок;

овладение методикой самоподготовки и саморазвития;

овладение основными правилами игры в волейбол и стремление совершенствовать свои умения для достижения индивидуального и коллективного результата.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень компетентности через практическую деятельность (в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других);

предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

выявлять дефицит информации, необходимой для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении теории и тактики игры;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; использовать вопросы как исследовательский инструмент;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной практической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь планировать организацию совместной работы, определять собственную роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия);

выполнять свою часть групповой работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать собственные действия с другими членами команды;

оценивать качество собственного вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

владеть приемами самоорганизации при осуществлении работы (выявление проблемы, требующей решения);

составлять план действий и определять способы решения;
владеть приемами самоконтроля — осуществлять самоконтроль, рефлексию и самооценку полученных результатов работы;
вносить коррективы в работу с учетом выявленных ошибок, возникших трудностей.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности отражают понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья:

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

осуществлять тестирование показателей физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

осуществлять игру в волейбол (по упрощенным правилам);

осуществлять судейство (по упрощенным правилам) по волейболу;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. Подвижные игры.	2	https://youtu.be/StH_3V8BHXY
3-4	Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Входная диагностика уровня физической подготовленности.	2	прыжок в длину с места https://youtu.be/4RnDAwXkVHQ
5-6	ОФП и СФП, изучение перемещений. Подводящая игра – «пионербол».	2	
7-8	ОФП и СФП, повторение перемещений, подвижные игры. Подводящая игра – «пионербол».	2	правила игры
9-10	ОФП и СФП, изучение верхней передачи индивидуально и в парах. Подводящая игра – «пионербол».	2	
11-12	ОФП и СФП, повторение верхней передачи индивидуально и в парах. Подводящая игра – «пионербол».	2	https://youtu.be/VZO2rPIt_oOI –
13-14	ОФП и СФП, отработка верхней передачи индивидуально и в парах. Подводящая игра – «пионербол».	2	Верхняя передача мяча
15-16	ОФП и СФП, изучение нижней передачи индивидуально и в парах. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	https://youtu.be/9YzQIUMp2kM –
17-18	ОФП и СФП, повторение нижней передачи индивидуально и в парах.	2	Нижняя передача мяча
19-20	ОФП и СФП, отработка нижней передачи индивидуально и в парах.	2	
21-22	Перемещения по квадрату, верхняя/нижняя передача в парах, эстафеты с верхней/нижней передачей.	2	https://youtu.be/Y12gCzYIQIQ
23-24	Перемещения по квадрату, верхняя/нижняя передача в парах, эстафеты с верхней/нижней передачей.	2	обучение передачам мяча
25-26	Подвижные игры, верхняя/нижняя передача в 3х. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	
27-28	Подвижные игры, верхняя/нижняя передача в 3х. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	
29-30	ОФП и ОРУ, изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	https://youtu.be/OrkKl7TC-zg –
31-32	ОФП и ОРУ, повторение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	Прямая верхняя подача

33-34	ОФП и ОРУ, отработка верхней прямой подачи, приема мяча с подачи. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	мяча
35-36	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	
37-38	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	
39-40	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача. Подводящая игра – «пионербол с элементами волейбола».	2	
41-42	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подводящая игра – «мини-волейбол».	2	https://yandex.ru/video/preview/2703795250505696658 волейбол нападающий удар
43-44	ОФП и СФП, повторение нападающего удара, подводящая игра – «мини-волейбол».	2	
45-46	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты.	2	
47-48	Закрепление перемещений, изучение одиночного блокирования, эстафеты.	2	
49-50	ОРУ, закрепление перемещения при блокировании, подача – прием.	2	
51-52	ОРУ, закрепление перемещения при блокировании, подача – прием.	2	
53-54	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	
55-56	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
57-58	Мониторинг технической подготовленности.	2	
59-60	Мониторинг технической подготовленности.	2	
61-62	Выходная диагностика, мониторинг ОФП.	2	https://youtu.be/PQh3gVGPXnQ – Пас в волейболе.
63-64	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
65-66	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
67-68	Соревнования в тренировочной группе по волейболу.	2	
Итого:	68 ч		

4. Приложение

Положение

о проведении командного первенства по волейболу в гимназии.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Финальные соревнования по волейболу проводятся с целью:

- выявления сильнейших команд (игроков);
- привлечения обучающихся к занятиям волейболом.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся в конце учебного года в спортивном зале гимназии.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением командного первенства по волейболу (далее — соревнования) среди команд гимназии осуществляет учитель физической культуры. Непосредственное руководство командой осуществляет капитан команды (физорг класса).

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды классов бюджетного общеобразовательного учреждения города Омска «Гимназия №76», имеющие допуск медработника (в соответствии с Приложением №1).

Ответственность за жизнь и здоровье команд возлагается на руководителя соревнований.

В Соревнованиях принимает участие 1 команда от каждого класса. Все участники должны иметь допуск медработника (в соответствии с Приложением № 1).

Состав команды: 3+3 участников (3 мальчика + 3 девочки, находятся на площадке в течении всей встречи между соревнующимися командами).

Протесты по проведению соревнований подаются официальным представителем команды согласно заявке, в устной форме в течение 30 минут после объявления результатов и обязательно подтверждаются в письменном виде в течение одного часа.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по круговой системе при количестве команд 6 и менее. При наличии более 6 команд - в подгруппах.

Финальные соревнования проводятся по круговой системе с учетом набранных очков.

Все игры проводятся из трех партий, высота сетки для юношей - 2,43 м., для девушек - 2,24 м. Игры проводятся мячами гимназии.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Места команд определяются по сумме набранных очков. Выигрыш: со счетом 2:0 – 3 очка, со счетом 2:1 – 2 очка. Проигрыш: со счетом 1:2 –1 очко, со счетом 0:2 – 0 очков.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие I-III места, награждаются грамотами гимназии.

8. ПОДАЧА ЗАЯВОК

Заявки подаются в день проведения соревнований (в соответствии с Приложением № 1), утвержденные врачом.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Спортивные соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих

на территории Российской Федерации, а также с обеспечением общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Во время и в месте проведения соревнований должен присутствовать медицинский персонал для оказания в случае необходимости первой медицинской помощи.

В целях обеспечения безопасных условий проведения спортивных соревнований и в зависимости от эпидемиологической ситуации, каждый участник соревнований любого статуса обязан:

- при входе в здание обязательно проходить медицинский контроль (термометрию);
- соблюдать дистанцию от 1,5 м.

Каждая команда должна иметь заявку, заверенную врачом (в соответствии с Приложением № 1), которая является основанием для допуска к спортивным соревнованиям. Срок действия заявки - 10 календарных дней со дня выдачи.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ЗАЯВКА

на участие команды _____ класса,

БОУ г. Омска «Гимназия №76» в соревнованиях по волейболу

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (полностью)	Класс	Допуск врача	Ознакомлен с правилами соревнований и инструкцией по технике безопасности
Всего допущено _____ человек					
Врач		<u>подпись</u>		(Ф. И. О.)	
Капитан команды		<u>подпись</u>		(Ф. И. О.)	
Классный руководитель		<u>подпись</u>		(Ф. И. О.)	
Дата	_____				