

**государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 15
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска)
446206, Самарская область,
г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, 23а**

«СОГЛАСОВАНО»
на Педагогическом совете
Протокол №_1
«29» августа 2022 г.

«ПРОВЕРЕНО»
Зам. директора по ВР
_____ Платонова Е.В.
«28» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ ООШ № 15
г. Новокуйбышевска
_____ Осипов А.Н.
Приказ № 250-од
«29» августа 2022 г.

**Программа
внеурочной деятельности
ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска
" Волейбол "
(спортивно-оздоровительная направленность)
(7 класс)**

2022 год

Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта в программе физического воспитания обучающихся общеобразовательного учреждения.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цель программы - содействие освоению школьниками норм ведения здорового образа жизни, норм сохранения и поддержания физического и психического здоровья, форм организации активного досуга.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в программе внеурочной деятельности «Волейбол» являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств обучающихся.

Программа ориентирована на подростков и имеет 34 часа в каждом учебном году.

Рекомендуемая наполняемость группы – 15 человек. Группа формируется по половозрастному признаку.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу в спортивном зале.

К занятиям по программе допускаются обучающиеся, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается справкой из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка. Форма одежды – футболка/майка и спортивные шорты, обувь – кроссовки, надетые поверх сменных носков.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из обучающихся нескольких классов одной параллели.

Ожидаемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Волейбол». Реализация программы в основной школе призвана обеспечить следующие личностные результаты:

- формирование норм здорового образа жизни;
- приобретение опыта организации игры в волейбол как вида спорта и активного отдыха;

- понимание значения волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичных ошибок при выполнении технических приёмов и тактических действий; основного содержания правил соревнований по волейболу; жестов волейбольного судьи;
- формирование представлений о контрольных упражнениях (двигательных тестах) для оценки физической и технической подготовленности и требований к технике и правилам их выполнения;
- освоение правил безопасного поведения во время занятий волейболом; игровых упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами волейбола; технических приёмов и тактических действий при игре в волейбол;
- выполнение упражнений для развития физических способностей обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование умений контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здорового образа жизни при организации активного отдыха;
- умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Результаты освоения программы «Волейбол» внеурочной деятельности обучающихся распределяются по трем уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о волейболе в развитии физических способностей обучающихся; о технике безопасности при занятиях волейболом; об ответственности за поступки, слова и мысли; об упражнениях для развития физических способностях обучающихся.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта организации досуга сверстников, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Содержание занятий

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Правила техники безопасности. Основные правила игры.

Раздел 2. Техника, приемы и тактика игры (9 часов).

Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты (10 часов).

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий («Спиной к финишу», «Челночный бег с переносом кубиков», «Эстафета у стены», «Мяч над головой», «Передачи в движении», «Не урони мяч», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров», «Снайперы»). Игры, развивающие физические способности.

Раздел 4. Физическая подготовка (14 часов).

Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Тематический план

Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности

№ п/п	Учебный материал	действия
Перемещения		
1	Стойка игрока (исходные положения)	З
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	З
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
Передачи мяча		
1	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	З
Подачи мяча		
1	Нижняя прямая	З
Приём мяча		
1	Приём мяча снизу двумя руками	З
2	Приём мяча сверху двумя руками	З
Тактика игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р
2	Двусторонняя учебная игра	+
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+
2	Игры, развивающие физические способности	+
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+

Условные обозначения: **Р** — разучивание двигательного действия; **З** — закрепление двигательного действия; **С** — совершенствование двигательного действия; **(+)** — указывает на использование данного материала на занятии.

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Количество часов на изучение раздела		
		Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие.	1	1	0
2.	Техника, приемы и тактика игры.	9	0	9
2.1.	Правила перемещения при игре в волейбол.			
2.2.	Техника передачи мяча.			
2.3.	Техника подачи мяча.			
2.4.	Техника приема мяча.			
3.	Подвижные игры и эстафеты.	10	0	10
4.	Физическая подготовка.	14	1	13
ВСЕГО:		36	2	34

Оценивание результатов внеурочной деятельности:

оценивание результатов освоения обучающимися курса программы внеурочной деятельности (итоговая аттестация) проводится в конце учебного года и на основании регулярного посещения курса (более 60 % от общего числа часов курса) и итоговой работы ставится отметка "зачет", менее- "незачет".

Список литературы

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223с.
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил.
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа/[сост. Е.С. Савинов]. – М.: Просвещение, 2011. – 342с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>, свободный.

Литература для учащихся и родителей

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания/ В.Г. Алямовская.-н.Новгород,2010
2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры.-М.,2010
3. Дегтярев Ю.В., Литвинов В.Г. и др. игры – обучение, тренинг, досуг.-М.,2011
4. Оздоровление детей в организационных коллективах: Практическое руководство./Ред. С.Д. Соловей.-СПб.,2011
5. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / Сост. М.И. Логинов.-СПб.,2010