

Пояснительная записка.

 Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана, на основе программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич), «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2018г.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 приобретёнными 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.

 В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

*Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:*

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 .12.2010 № 1897);

- СанПиН 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиями организации обучения в общеобразовательных учреждениях» ( от 29 .12.2010г. № 189 в редакции изменений №3, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);

 Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

 Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

**Содержание программы.**

**Краткие исторические сведения о возникновении игры.**

История волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу.

**Правила игры в волейбол.**

Состав команды, расстановка и переход, начало игры и подачи, перемена подачи, удары по мячу, игра на двоих, переход средней линии, выход мяча из игры, проигрыш мяча, счет и результат игры.

Положение о соревнованиях, способы проведении соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.Подготовка мест соревнований, обязанности судей.

**Основы методики обучения и тренировки по волейболу.**

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.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

**Основы техники и тактики волейбола.**

Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы.

**Контрольные игры и соревнования.**

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

**Общая физическая подготовка:** строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног, таза, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка:** упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, для развития прыгучести, упражнения с отягощением, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приемов, передач, нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Техника нападения. Действия без мяча:** Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

**Действия с мячом:** передачи, нападающие удары, прием мяча, блокирование.

**Техника защиты. Действия без мяча:** остановка прыжком, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Тактика нападения:** индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Планируемые результаты.

 В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

 Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

 *Регулятивные УУД:*

*- определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

*- проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

 *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

 *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

 *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

 Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела** | **Форма** | **Вид деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1. | **Техника подачи мяча**  | объяснение, рассказ, беседа, наглядный показ, упражнения в парах | Спортивно-оздоровительная  | 8 |
| 2. | **Техника нападения**  | Объяснение,наглядный показ, упражнения в парах, двухсторонняя игра, круговая тренировка, мини-соревнования | Игровая, спортивно-оздоровительная | 3 |
| 3. | **Техника защиты** | Объяснение,наглядный показ, упражнения в парах, двухсторонняя игра, круговая тренировка, мини-соревнования | Игровая, спортивно-оздоровительная | 5 |
| 4. | **Тактика защиты** | Объяснение,наглядный показ, упражнения в парах, двухсторонняя игра, круговая тренировка, мини-соревнования | Спортивно-оздоровительная | 4 |
| 5. | **Тактика нападения** | Объяснение,наглядный показ, упражнения в парах, двухсторонняя игра, круговая тренировка, мини-соревнования | Спортивно-оздоровительная | 5 |
| 6. | **Игра по правилам** | двухсторонняя игра, мини-соревнования | Игровая | 7 |
| 7. | **Соревнования** | двухсторонняя игра, мини-соревнования | Спортивно-оздоровительная | 1 |
|  | **Всего часов:** |  |  | 33 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях.История развития игры.Повторение стойки игрока. | 1 | 05.09 |  |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения). Правила игры. | 1 | 12.09 |  |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке. Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 19.09 |  |
| 4 | Перемещение в стойке. Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 26.09 |  |
| 5 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. | 1 | 3.10 |  |
| 6 | Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками. | 1 | 10.10 |  |
| 7 | Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками. | 1 | 17.10 |  |
| 8 | Боковая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 24.10 |  |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.  | 1 | 7.11 |  |
| 10 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | 14.11 |  |
| 11 | Разучивание верхней передачи мяча над собой. Учебная игра. | 1 | 21.11 |  |
| 12 | Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра. | 1 | 28.11 |  |
| 13 |  Учебная игра. | 1 | 5.12 |  |
| 14 | Общая физическая подготовка. Игровое занятие. | 1 | 12.12 |  |
| 15 | Общая физическая подготовка. Игровое занятие. | 1 | 19.12 |  |
| 16 |  Верхняя передача в парах. Учебная игра. | 1 | 26.12 |  |
| 17 | Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации.  | 1 | 9.01 |  |
| 18 | Специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.  | 1 | 16.01 |  |
| 19 | Игровое занятие. | 1 | 23.01 |  |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки. | 1 | 30.01 |  |
| 21 | Общая физическая подготовка. Верхняя прямая подача с середины площадки. | 1 | 6.02 |  |
| 22 | Учебная игра. | 1 | 13.02 |  |
| 23 | Прием и передача снизу двумя руками. | 1 | 20.02 |  |
| 24 | Игровое занятие.  | 1 | 27.02 |  |
| 25 | Нижняя передача над собой. Учебная игра. | 1 | 6.03 |  |
| 26 | Верхняя передача над собой. Учебная игра. | 1 | 13.03 |  |
| 27 | Игровые упражнения. Передача мяча снизу. | 1 | 20.03 |  |
| 28 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие. | 1 | 03.04 |  |
| 29 | Нижняя передача мяча у стены, в парах. | 1 | 10.04 |  |
| 30 | Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры. | 1 | 17.04 |  |
| 31 | Учебная игра. | 1 | 24.04 |  |
| 32 | Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие. | 1 | 15.05 |  |
| 33 | Приём мяча с подачи. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 22.05 |  |
| 34 | Приём мяча с подачи. Учебная игра | 1 |  |  |
| 35 | Командные соревнования по волейболу | 1 |  |  |
|  | Всего часов | 33 |  |  |