**Программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 5-11 классов.**

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации, Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ **«**Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), уставом школы, основной образовательной программой основного и среднего общего образования МБОУ СШ № 59,локальными нормативными актами МБОУ СШ № 59

**Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Программа рассчитана на 204 часа в соответствии с учебным планом.

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

**Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса волейбол***

***Личностные результаты освоения учебного предмета по волейбол***

Освоение курса «волейбол » вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. ***Личностные универсальные учебные действия***обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
* учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
* развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

* *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
* *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

***Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу***

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального ,общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

**Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
* *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*
* *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
* *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
* *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
* *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

**Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* устанавливать причинно – следственные связи;

**Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* контролировать действия партнеров;
* использовать речь для регуляции своего действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *слушать собеседника;*
* *определять общую цель и пути ее достижения;*
* *осуществлять взаимный контроль,*
* *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
* *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
* *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
* *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
* *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
* *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

**Содержание программы:**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. **1 час**

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. **1 час**

**Основы методики обучения в волейболе. 10 часов**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка. 45 часов**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры. 45 часов**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Программный материал.**  5- 6 класс | **Количество часов** |
| 1 | Стойки и перемещения.. | 2 |
| 2 | Стойки и перемещения.. Передачи у стены. | 2 |
| 3 | Имитация передачи. Передачи в парах. Передачи у стены. | 2 |
| 4 | Имитация передачи. Передачи в парах. Передачи у стены. | 2 |
| 5 | НП двумя руками через сетку. Передачи в зонах 6\*3 | 2 |
| 6 | Передача мяча через сетку. Передачи в зонах 6\*3, 4\*3 | 2 |
| 7 | Передача мяча через сетку. Передачи в зонах 6\*3, 4\*3, 2\*3 | 2 |
| 8 | Передачи в парах через сетку, в треугольнике. Приём мяча отражённого от сетки. | 2 |
| 9 | Передачи в парах через сетку, в треугольнике. Приём мяча отражённого от сетки. | 2 |
| 10 | Передачи в парах через сетку. Приём мяча отражённого от сетки. Вторая передача, стоя лицом к игроку. | 2 |
| 11 | Приём снизу двумя руками. Вторая передача, стоя лицом к игроку. | 2 |
| 12 | Передачи в зонах 6\*3, 4\*3, 2\*3. Вторая передача, стоя лицом к игроку. | 2 |
| 13 | Приём: у стены, после перемещения и остановки. Вторая передача, стоя спиной к игроку. | 2 |
| 14 | Передачи в парах через сетку, в треугольнике. Приём: у стены, после перемещения и остановки. Вторая передача, стоя спиной к игроку. | 2 |
| 15 | Передачи в парах через сетку, в треугольнике. Приём: у стены, после перемещения и остановки. Вторая передача, стоя лицом, и спиной к игроку. | 2 |
| 16 | Приём: у стены, после перемещения и остановки. Вторая передача, стоя лицом и спиной к игроку. | 2 |
| 17 | Передача: 6 – 3 – 4 (из 4 мяч направлять через сетку). Верхняя прямая подача- повторение. | 2 |
| 18 | Передача: 6 – 3 – 2 (из 2, мяч направлять через сетку). Верхняя прямая подача- повторение и закрепление. | 2 |
| 19 | Подача через сетку, расстояние 4 – 6м. Приём подачи и розыгрыш по системе 6 – 3 – 4. | 2 |
| 20 | Подача через сетку , расстояние 4 – 6м. Приём подачи и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2. | 2 |
| 21 | Подача через сетку, расстояние 4 – 9м. Приём подачи и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2,4 | 2 |
| 22 | Верхняя прямая подача в прыжке – разучивание. | 2 |
| 23 | Верхняя прямая подача в прыжке – закрепление и совершенствование. | 2 |
| 24 | Верхняя прямая подача в прыжке – закрепление и совершенствование. | 2 |
| 25 | Верхняя прямая подача в прыжке – совершенствование. | 2 |
| 26 | Броски и ловля набивного мяча, передачи – в парах, треугольнике. | 2 |
| 27 | Броски и ловля набивного мяча, передачи – в парах, треугольнике. Выбор места для приёма мяча – инд. тактические действия. | 2 |
| 28 | Выбор места для приёма мяча – инд. тактические действия – закрепление | 2 |
| 29 | Выбор места для приёма мяча – инд. тактические действия – закрепление. | 2 |
| 30 | Атакующий удар - подготовительные упражнение (ударное движение кистью по мячу с собственного набрасывания: стоя на коленях на гимнасти­ческом месте, из стойки в/б). | 2 |
| 31 | Атакующий удар – броски мяча из-за головы в пол, ударное движение кистью по мячу с собственного набрасывания, ритм разбега в три шага | 2 |
| 32 | Атакующий удар – удар по мячу с набрасывания партнёра, ритм разбега в три шага. | 2 |
| 33 | Атакующий удар - удар по мячу, удерживаемым партнёром, стоя на гимн. скамье с места. | 2 |
| 34 | Атакующий удар - удар по мячу, удерживаемым партнёром, стоя на гимн. скамье с места и 1-3 шагов разбега. | 2 |
| № | **Программный материал.**  7-8 класс | 2 |
| 1 | ***Передача назад за голову***. Атакующий удар - бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега. | 2 |
| 2 | ***Передача назад за голову***. Приём атакующего удара. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега. | 2 |
| 3 | ***Передача назад за голову***. Атакующий удар с передачи из зоны 3. Приём атакующего удара. | 2 |
| 4 | Атакующий удар с передачи из зоны 3,2 | 2 |
| 5 | Атакующий удар с передачи из зоны 3,2 | 2 |
| 6 | Выбор способа перебивания мяча на сторону соперника. | 2 |
| 7 | Выбор способа перебивания мяча на сторону соперника – закрепление. | 2 |
| 8 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2, 6 – 3 – 4. | 2 |
| 9 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2, 6 – 3 – 4. | 2 |
| 10 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 2 – 4, 6 – 2 – 3. | 2 |
| 11 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 2 – 4, 6 – 2 – 3. | 2 |
| 12 | Приём мяча одной с последующим падением – разучивание. | 2 |
| 13 | Приём мяча одной с последующим падением – повторение. | 2 |
| 14 | Приём мяча одной с последующим падением – закрепление. | 2 |
| 15 | Приём мяча одной с последующим падением – совершенствование. | 2 |
| 16 | Приём мяча отражённого от сетки – разучивание. | 2 |
| 17 | Приём мяча отражённого от сетки – повторение. | 2 |
| 18 | Приём мяча отражённого от сетки – закрепление. | 2 |
| 19 | Приём мяча отражённого от сетки – совершенствование. | 2 |
| 20 | Передача назад за голову. Приём атакующего удара. | 2 |
| 21 | Передача назад за голову. Приём атакующего удара и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2, 6 – 3 – 4. | 2 |
| 22 | Подача ВП. Приём атакующего удара, розыгрыш по системе 6 – 3 – 2, 6 – 3 – 4. | 2 |
| 23 | Приём атакующего удара и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2, 6 – 3 – 4. Атакующий удар с передачи из зоны 3. Подача – ВП. | 2 |
| 24 | Приём атакующего удара и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2, 6 – 3 – 4. Атакующий удар с передачи из зоны 3. Подача – ВП. | 2 |
| 25 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2, 6 – 3 – 4. Атакующий удар с передачи из зоны 3. Подача – ВП и НП. | 2 |
| 26 | Атакующий удар с передачи из зоны 3. Приём атакующего удара и розыгрыш по системе 6 – 3 – 2, 6 – 3 – 4. | 2 |
| 27 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 2 – 3. | 2 |
| 28 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 2 – 3, 6 – 2 – 4. | 2 |
| 29 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 2 – 3, 6 – 2 – 4. | 2 |
| 30 | Приём подач и розыгрыш по системе 6 – 2 – 3, 6 – 2 – 4. | 2 |
| 31 | Система игры «углом вперед» с применением групповых действий. | 2 |
| 32 | Система игры «углом вперед» с применением групповых действий - закрепление. | 2 |
| 33 | Система игры «углом вперед» с применением групповых действий – совершенствование. | 2 |
| 34 | Система игры «углом назад» с применением групповых действий. | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Программный материал.**  9- 11 класс | **Количество часов** |
| 1 | Система игры «углом назад» с применением групповых действий. | 2 |
| 2 | Система игры «углом назад» с применением групповых действий. | 2 |
| 3 | Система игры «углом назад» с применением групповых действий. | 2 |
| 4 | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4). | 2 |
| 5 | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4) - закрепление. | 2 |
| 6 | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4) – совершенствование. | 2 |
| 7 | Взаимодействие игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче). | 2 |
| 8 | Взаимодействие игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче) - закрепление. | 2 |
| 9 | Взаимодействие игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче) – совершенствование. | 2 |
| 10 | Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите (Защита – нападение). | 2 |
| 11 | Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите (Защита – нападение - защита). | 2 |
| 12 | Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите (Защита – нападение). | 2 |
| 13 | Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите (Защита – нападение). | 2 |
| 14 | Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите (Защита – нападение). | 2 |
| 15 | Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите (Защита – нападение - защита). | 2 |
| 16 | Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите (Защита – нападение - защита). | 2 |
| 17 | Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите (Защита – нападение - защита). | 2 |
| 18 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи - совершенствование. | 2 |
| 19 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи - совершенствование. | 2 |
| 20 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме нападающих ударов. | 2 |
| 21 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме нападающих ударов. | 2 |
| 22 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме нападающих ударов. | 2 |
| 23 | Совершенствование подач сверху, в прыжке | 2 |
| 24 | Совершенствование подач сверху, в прыжке | 2 |
| 25 | Совершенствование подач сверху, в прыжке | 2 |
| 26 | Совершенствование нападающего удара | 2 |
| 27 | Совершенствование нападающего удара | 2 |
| 28 | Совершенствование нападающего удара | 2 |
| 29 | Совершенствование нападающего удара | 2 |
| 30 | Совершенствование нападающего удара | 2 |
| 31 | Блок | 2 |
| 32 | Блок | 2 |
| 33 | Учебная игра. | 2 |
| 34 | Учебная игра. | 2 |

**Использованная литература:**

1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.

2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по

Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.