## C:\Users\Школа\Desktop\шск\Рабочая программа волейбол.jpg

**Содержание программы**

 Пояснительная записка ……………………………………………………………….3

 Содержание изучаемого курса ………………………………………………………..7

 Планируемые результаты……………………………………………………………...8

 Тематический план …………………………………………………………………….11

 Материально-техническое обеспечение………………………………………………13

 **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

 Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, 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 учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

 Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании».
* Федеральный государственный образовательный стандарт.
* СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
* Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

 Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, 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:*

* Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
* Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
* Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
* Обучение технике и тактике игры в волейбол.
* Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
* Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
* Воспитание моральных и волевых качеств.

*Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий*Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

 Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

*Формы проведения занятий и виды деятельности*

Однонаправленные занятия.

 Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

 Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

 Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

 Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный учащимися 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.

**Содержание изучаемого курса**

*Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

*Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

*Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

*Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

*Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

*Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

*Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

*Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

**Планируемые результаты**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

 *и должны уметь:*

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

 В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

 В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

*Формы учёта знаний и умений, система контролирующих*

*материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| 1 | Правила соревнований | + | + | + | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 | 13 | 15 | 20 |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 | 5 | – | – |
|  | Подача (любая): из 10 попыток | – | – | 7 | 8 |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую | – | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 3 | 4 | 4 |

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | 1 группа | 2 группа |
| Дата | Дата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | 2 | 04.09 | 06.09 |
| 2 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 3 | 11.09 | 13.09 |
| 3 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | 2 | 18.09 | 20.09 |
| 4 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. | 3 | 25.09 | 27.09 |
| 5 |  Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 2 | 02.10 | 04.10 |
| 6 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. | 3 | 09.10 | 11.10 |
| 7 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. | 2 | 16.10 | 18.10 |
| 8 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 3 | 23.10 | 25.10 |
| 9 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | 2 | 06.11 | 08.11 |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | 3 | 13.11 | 15.11 |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. | 2 | 20.11 | 22.11 |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. | 3 | 27.11 | 29.11 |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. | 2 | 04.12 | 06.12 |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | 3 | 11.12 | 13.12 |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. | 2 | 18.12 | 20.12 |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | 3 | 25.12 | 27.12 |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | 2 | 15.01 | 17.01 |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | 3 | 22.01 | 24.01 |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | 2 | 29.01 | 31.01 |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | 3 | 05.02 | 07.02 |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | 2 | 12.02 | 14.02 |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | 3 | 19.02 | 21.02 |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | 2 | 26.02 | 28.02 |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 3 | 04.03 | 06.03 |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | 2 | 11.03 | 13.03 |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | 3 | 18.03 | 20.03 |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | 2 | 01.04 | 03.04 |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | 3 | 08.04 | 10.04 |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | 2 | 15.04 | 17.04 |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | 3 | 22.04 | 24.04 |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | 2 | 29.04 | 08.05 |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | 3 | 06.05 | 11.05 |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | 2 | 13.05 | 15.05 |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп. | 3 | 20.05 | 22.05 |

**Материально-техническое обеспечение**

 Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

 Д – демонстрационный экземпляр;

 К – полный комплект (на каждого обучающегося);

 Г – комплект (для работы в группах).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-техническогообеспечения | кол-во |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |
| 2 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) | Д |
| 3 | Дидактические материалы по основным разделам | Г |
| 4 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |
| 5 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 6 | Аудиозаписи | Д |
| 7 | Мультимедийный компьютер | Д |
| 8 | Стенка гимнастическая | Г |
| 9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |
| 10 | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное | Г |
| 11 | Палка гимнастическая | К |
| 12 | Мячи: баскетбольные, волейбольные | К |
| 13 | Скакалка детская | К |
| 14 | Табло перекидное | Д |
| 15 | Стойки волейбольные универсальные | Д |
| 16 | Обруч детский | Г |
| 17 | Жилетки игровые | Г |
| 18 | Сетка волейбольная | Д |
| 19 | Аптечка | Д |
| 20 | Конус сигнальный | Г |
| 21 | Насос ручной | Д |
| 22 | Секундомер | Д |
| 23 | Площадка игровая волейбольная | Д |

Литература для учителя

1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.

2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970

3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.

4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

6.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

7.Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

 Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.

 4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.

5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000

 6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г

7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.