Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная школа с. Солдатское Тербунского района Липецкой области

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по «Волейболу»**

учитель физической культуры,

 Бакин Владимир Витальевич

**Планируемые результаты курса внеурочной деятельности по волейболу**

В ходе реализации данной программы внеурочной деятельности по волейболу обучающие получат: - Общее оздоровление, укрепление здоровья. - Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности. - развитие умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности. - развитие коммуникативных способностей и толерантности.

 Личностные результаты: -готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, -ценностно -смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально - личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; - 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, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия, 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. -освоение социальных норм, правил поведения,- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям, владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по волейболу.

Метапредметные результатами: формирование следующих универсальных учебных действий: -умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, -умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, -понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, -знание факторов потенциально опасных для здоровья (вредные привычки) и их опасных последствий.

 Предметные результаты - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из спортивных игр (волейбол), - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации** **программы внеурочной деятельности**

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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

* Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся . Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.
* Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.
* **Волейбол** (англ.*volleyball –* отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.
* *Цель игры* – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.
* Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.
* *Задачи игроков –* в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.
* **Место для игры:** площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.
* Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Стойки игрока. | 1 |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |
| 5 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 |
| 6-7 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 |
| 8 | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1 |
| 9 | Передача снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 10 | Передача снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 |
| 12-13 | Разучивание подачи в прыжке. | 2 |
| 14 | Развитие физических качеств. | 1 |
| 15 | Закрепление прямого нападающего удара. | 1 |
| 16-17 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). | 2 |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 19 | Приём мяча снизу, сверху двумя руками. | 1 |
| 20-21 | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 |
| 22 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |
| 24-25 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |
| 27-28 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 29-30 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 31-32 | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 02.09 |  | Стойки игрока. | 1 |
| 2 | 07.09 |  | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 3 | 16.09 |  | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 4 | 23.09 |  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |
| 5 | 30.09 |  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 |
| 6-7 | 07.1014.10 |  | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 |
| 8 | 21.10 |  | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1 |
| 9 | 28.10 |  | Передача снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 10 | 11.11 |  | Передача снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 11 | 18.11 |  | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 |
| 12-13 | 25.1102.12 |  | Разучивание подачи в прыжке. | 2 |
| 14 | 09.12 |  | Развитие физических качеств. | 1 |
| 15 | 16.12 |  | Закрепление прямого нападающего удара. | 1 |
| 16-17 | 23.1213.01 |  | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). | 2 |
| 18 | 20.01 |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 19 | 27.01 |  | Приём мяча снизу, сверху двумя руками. | 1 |
| 20-21 | 03.0210.02 |  | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 |
| 22 | 17.02 |  | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 23 | 02.03 |  | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |
| 24-25 | 09.0316.03 |  | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |
| 26 | 23.03 |  | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |
| 27-28 | 30.0306.04 |  | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 29-30 | 13.0420.04 |  | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 31-32 | 27.0411.05 |  | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 33 | 18.05 |  | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 |
| 34 | 25.05 |  | Двусторонняя учебная игра. | 1 |