

**Пояснительная записка**

**Введение**

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол — один из игровых видов спорта в програм­мах физического воспитания обучающихся 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 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 сердечнососудистой 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся 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.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

**Актуальность программы.**

Целесообразность и **актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы.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.

**Цель**: укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

 **Задачи**:

**1.Образовательные**:

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;

 -осуществлять помощь в судействе;

- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 -  прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
**2.Воспитательные:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
-  прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
-  воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**3.Оздоровительные.**

**-** понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

-  вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию зани­мающихся;

-  развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
**Социально педагогическая:**

* формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Направление программы** - спортивно-оздоровительная деятельность.

 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 14 лет.

Время реализации программы – 1год.

Количество воспитанников – 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1ч, 34ч. в год.

**Формы и методы работы**

**Методы программы:**

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении.К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к обучающимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у обучающихся положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Таблица №1.

|  |
| --- |
| **Формы проведения занятия 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 двухсторонней игре в волейбол по правилам. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

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

 **Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема изучаемого раздела  | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Универсальные учебные действия |
| 1. | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |  | 3 |   *Познавательные УУД*- рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.-*общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;-*общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.*Коммуникативные УУД*- работать в группе, умение общаться друг с другом;- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий;-управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).*Регулятивные УУД*- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели. *Личностные УУД*- развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;- сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;- освоить технические действия игрока на площадке;- осуществлять судейство игры;-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;- организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками. |
| 2. | Прямой нападающий удар | 8 | 1 | 7 |
| 3. | Совершенствование верхней прямой подачи | 6 |  | 6 |
| 4. | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |  | 4 |
| 5. | Двусторонняя учебная игра | 5 |  | 5 |
| 6. | Одиночное блокирование | 4 | 1 | 3 |
| 7. | Страховка при блокировании | 4 | 1 | 3 |
|  | Физическая подготовка в процессе занятия |  |  |  |
|  | Судейская практика в процессе игры |  |  |  |
|   | Итого: | 34ч. | 3 | 31 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий |  Элементы содержания |
|
|  | **Раздел 1. Основы знаний - 1ч.** |
| 1 | Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. |  Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. |
|  | **Передачи мяча -5 ч.** |
| 2 | Передача мяча сверху | Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)- в парах- в тройках- в четвёрках- передачи через сетку назад- передачи на точность в мишени, расположенные на стене- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 |
| 3 | Передача мяча сверху | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |
| 4 | Передача мяча сверху | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |
| 5 | Передача мяча сверху | Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении- передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.- передачи над собой и партнёру- передачи после варьирования расстояния и траектории- передачи мяча в тройках |
| 6 | Передача мяча снизу | Передача мяча снизу двумя руками:- в парах;- в стену. |
|  | **Верхняя прямая подача мяча -6ч.** |
| 7 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача:- имитация подачи мяч- подачи в стену- подачи в парах- подачи через сетку- подачу в правую и левую половину площадки- подачи на точность. |
| 8 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача:- имитация подачи мяч- подачи в стену- подачи в парах- подачи через сетку- подачу в правую и левую половину площадки- подачи на точность |
| 9 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача:- подачи в стену- подачи в парах- подачи через сетку- подачу в правую и левую половину площадки- подачи на точность |
| 10 | Верхняя прямая подача мяча | Верхняя прямая подача:- подачи в стену- подачи в парах- подачи через сетку- подачу в правую и левую половину площадки- подачи на точность- соревнования на большое количество подач в заданный участок |
| 11 | Нижняя прямая подача мяча. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно –тренировочная игра. |
| 12 | Нижняя прямая подача мяча. | - подачи в парах-подачи через сетку-подачи по зонам-подачи на точность- последовательно в зоны 1,6,5,4,2- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга |
|  | **Прямой нападающий удар -8ч.** |
| 13 | Техника прямого нападающего удара | **Прямой нападающий удар:**- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.- имитация нападающего удара в прыжке с места- имитация нападающего удара в прыжке с разбега- в парах- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах |
| 14 | Прямой нападающий удар | **Прямой нападающий удар:**- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.- имитация нападающего удара в прыжке с места- имитация нападающего удара в прыжке с разбега- в парах- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах |
| 15 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар:- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.- имитация нападающего удара в прыжке с места- имитация нападающего удара в прыжке с разбега- в парах- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах |
| 16 | Прямой нападающий удар | **Прямой нападающий удар:-** броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах- нападающий удар через сетку- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча |
| 17 | Прямой нападающий удар | **Прямой нападающий удар:****-** нападающий удар через сетку- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча- нападающий удар после встречной передачи- нападающий удар со второй передачи |
| 18 | Прямой нападающий удар | **Прямой нападающий удар:****-** нападающий удар через сетку- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча- нападающий удар после встречной передачи- нападающий удар со второй передачи |
| 19 | Техника прямого нападающего удара | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно –тренировочная игра. |
| 20 | Техника прямого нападающего удара | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар |
|  | **Прием мяча – 4ч.** |
| 21 | Приёму мяча снизу двумя руками | Приёму мяча снизу двумя руками- в парах- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.-подбивание мяча с продвижением- приём мяча наброшенного партнёром- в парах- приём мяча после отскока от пола- приём мяча после набрасывания через сетку. |
| 22 | Прием мяча сверху двумя руками. | Прием мяча сверху двумя руками.- в парах- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.-подбивание мяча с продвижением- приём мяча наброшенного партнёром- в парах- приём мяча после отскока от пола- приём мяча после набрасывания через сетку. |
| 23 | Приём мяча, отражённого сеткой | Приём мяча, отражённого сеткой:- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком- приём мячей после удара в сетку другим игроком |
| 24 |  | Отбивание кулаком через сетку. |
|  | **Блокирование атакующих ударов -4ч.** |
| 25 | Одиночное блокирование | Одиночное блокирование:- имитация блокирования- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.- блокирование после набрасывания над сеткой- то же но набрасывание правее, левее блокирующего- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон |
| 26 | Одиночное блокирование | Одиночное блокирование:- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.- блокирование после набрасывания над сеткой- то же но набрасывание правее, левее блокирующего- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон |
| 27 | Групповое блокирование | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) |
| 28 | Страховка при блокировании | Страховка при блокировании  |
|  | **Тактические игры -3 ч.** |
| 29 | Тактические игры | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите |
| 30 | Тактические игры | Групповые тактические действия в нападении, защите |
| 31 | Тактические игры | Командные тактические действия в нападении, защите |
|  | **Двухсторонняя учебная игра – 3ч.** |
| 32-34 | **Двухсторонняя учебная игра** |  |
|  |  | **Судейская практика** |
|  | Овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры. |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **8 классы 34ч.** | **Характеристика основных видов** **деятельности ученика** |
| Верхняя прямая подача:- имитация подачи мяч- подачи в стену- подачи в парах- подачи через сетку- подачу в правую и левую половину площадки- подачи на точность- соревнования на большое количество подач в заданный участок | Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность. |
| Передача мяча через сетку в прыжке:- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу. |
| Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)- имитация передачи мяча- в парах- в тройках- в четвёрках- передачи через сетку назад- передачи на точность в мишени, расположенные на стене- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 | Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. |
| Приём мяча, отражённого сеткой:- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком- приём мячей после удара в сетку другим игроком | Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу. |
| Прямой нападающий удар:- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.- имитация нападающего удара в прыжке с места- имитация нападающего удара в прыжке с разбега- в парах- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах- нападающий удар через сетку- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча- нападающий удар после встречной передачи- нападающий удар со второй передачи | Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу. |
| Одиночное блокирование:- имитация блокирования- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.- блокирование после набрасывания над сеткой- то же но набрасывание правее, левее блокирующего- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон | Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока. |

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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):

1. ***Регулятивные УУД:***
* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***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).

***2. 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.

 ***3. 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

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

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся
**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;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем 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 обучающихся 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, обучающиеся 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» обучающиеся **смогут получить знания**:

* 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, вынос­ливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

**могут 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.

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин) | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |

**Технико-тактическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3(расстояние 6 м) | 3 | 2 |

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоенияпрограммы внеурочной деятельности**

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

 **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 | Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с. | Д |
| 4 | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с. | Д |
| 5 | Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с. | Д |
| 6 | Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с. | Д |
| 7 | Ж.К., Холодов B.C. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г. | Д |
| 8 | Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004 | Д |
| 9 | Дидактические материалы по основным разделам | Г |
| 10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |
| 11 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 12 | **Для детей:** 1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978. 3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989. 4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007 |  |
| 13 | Стенка гимнастическая | Г |
| 14 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |
| 15 | Мячи: теннисные, малый мяч (мягкий), набивной | Г |
| 16 | Палка гимнастическая | К |
| 17 | Мячи: баскетбольные, волейбольные. | К |
| 18 | Скакалка  | К |
| 19 | Табло перекидное | Д |
| 20 | Кубики | Г |
| 21 | Обруч  | Г |
| 22 | Сетка волейбольная | Д |
| 23 | Аптечка | Д |
| 24 | Секундомер | Д |
| 25 | Площадка игровая волейбольная | Д |
| 26 | Фитбольные мячи | Г |

**Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
5. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.