**C:\Users\uzer\Desktop\рабочие программы 2021-2022\внеурочная деятельность 2021-2022\титул\вол.tiff**

**Планируемые результаты освоения программы**

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.

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 учебного предмета с указанием форм организации**

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, один раз 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.

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.

*Формы учёта знаний и умений, система контролирующих*

*материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности*

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Кол-во часов |
|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | 2 |
| 2 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 3 |
| 3 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | 2 |
| 4 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. | 3 |
| 5 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 2 |
| 6 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. | 3 |
| 7 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. | 2 |
| 8 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 3 |
| 9 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | 2 |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | 3 |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. | 2 |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. | 3 |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. | 2 |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | 3 |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. | 2 |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | 3 |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | 2 |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | 3 |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | 2 |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | 3 |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | 2 |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | 3 |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | 2 |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 3 |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | 2 |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | 3 |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | 2 |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | 3 |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | 2 |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | 3 |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | 2 |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | 3 |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | 2 |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп. | 3 |