****

**Пояснительная записка.**

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

Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе формируется и развивается ребенок физически, ззакрепляеться основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательный учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено-спортивно-оздоровительное направление.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 9 - х классов разработана на основе:Примерной программы по физической культуре, авторской программы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. «Волейбол» (2011г).

**Цель, задачи курса внеурочной деятельности.**

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся, соотносящаяся Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников**, целью,** которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья; - совершенствование физического развития; - обучение основам техники и тактики игры волейбол; - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; - формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни; - формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; - воспитание моральных и волевых качеств.

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная рабочая программа кружка «Волейбол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности, планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

**Волейбол** (англ.volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18x9 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.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. Место   и   время   проведения   общеразвивающих   и   специальных упражнений во время тренировочных занятий. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта. Общеразвивающие   упражнения,   направленные   на   всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств: Для  развития  силы - упражнения  с   предметами  и  без  предметов, снарядах и со снарядами в парах. Для   развития   быстроты-упражнения   на   быстроту   двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр. Разной интенсивности. Для   развития   ловкости    и    гибкости-упражнения   с   высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

**Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Программа     соответствует    федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 классов. Рассчитана  на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся седьмых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная. Количество обучающихся – 12-15 человек.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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, социальные компетентности, личностные качества;

**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 и применения.

**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):

**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.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

**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.

**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).

**Содержание курса внеурочной деятельности.**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране.  Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой  и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной  программе выделяются  четыре раздела: Основы знаний. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»**представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; об избранном виде спорта. **В разделе «обшефизической подготовки»**даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия.

**Обшефизическая подготовка**способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. **В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых  технических элементов, просмотр  презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

**Содержание дисциплины.**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел занятий** | **Кол-во часов** |
|  | Основы знаний | Процессе занятий |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 8 |
| 2 | Обучение и закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Обучение и закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Нижняя прямая подача | 4 |
| 5 | Обучение и закрепление техники приема мяча с подачи | 3 |
| 6 |  Двусторонняя учебная игра в мини - волейбол. | 7 |
| 7 | Физическая подготовка. | в процессе занятия |
|  | Итого. | 34 часов |

Аннотация к программе

Программа направлена реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная рабочая программа кружка «Волейбол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, примерными программами внеурочной деятельности второго поколения. Программа предназначена для обучающихся 9 класса. Программа включает в себя следующие разделы: Основы знаний; индивидуальные тактические действия в нападении; закрепление техники верхней передачи; закрепление техники нижней передачи; нижняя прямая подача; закрепление техники приема мяча с подачи; подвижные игры и эстафеты; двусторонняя учебная игра; физическая подготовка.

Целью программы является: - способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемам техники и тактики игры в волейбол, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. В программу включены различные методы тренировок и занятий волейболистов, самоконтроль, самостоятельные занятия и спортивное совершенство.

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы: основные техническими и тактические приемы игры, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятия волейболом , формировать первичные навыки судейства. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 34 часа (1 час в неделю).

**Календарно-тематическое планирование**

по «Волейболу»

Класс 9

Количество часов:

Всего 34 часа; в неделю 1 час.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № учебного занятия по порядку | Наименование разделови тем | Всего часов | Дата проведения учебного занятия | Методы, приёмы, формы организации учебной деятельности | Формируемые способы деятельности обучающихся (на уровне метапредметных УУД) | Виды и формы контроля |
| 1 | Обучение стойки игрока (исходные положения) | 1 |  | Указание, замечания. метод многократного повторения | Выполнять стойку волейболиста в высокой, средней и низкой стойке | Контрольное упражнение |
| 2 | Перемещение игрока (в стойке волейболиста) | 1 |  | Указание, метод умеренной и переменно интенсивности, интегральный | Перемещаться в разных стойках по залу | Контрольное упражнение |
| 3 | Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 |  | Указание, метод умеренной и переменно интенсивности | Перемещаться в разных стойках по залу, в различных направлениях | Контрольное упражнение |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 |  | Указание, метод умеренной и переменно интенсивности | Перемещаться в разных стойках по залу, в различных направлениях | Контрольное упражнение |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 |  | Указание, метод умеренной и переменно интенсивности, круговая тренировка | Перемещаться в разных стойках по залу, в различных направлениях | Контрольное упражнение |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 |  | Указание, метод умеренной и переменно интенсивности, многократное повторение | Перемещаться в разных стойках по залу, в различных направлениях | Контрольное упражнение |
| 7 | Игровое занятие | 1 |  | Игровой | Понимать правила игры, уметь перемещаться технически правильно используя свои умения, во время игры | Контроль техники |
| 8 | Обучение сочетаний способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |  | Объяснение, строго регламентированное упражнение | Владеть координационными способностями, правильно технически передвигаться, выполнять двигательное действие | Контроль техники |
| 9 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |  | Объяснение, строго регламентированное упражнение | Сочетать в движении различные стойки и положение рук и ног, выполнять остановки и повороты. |  |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений и передач мяча. | 1 |  | Групповой метод | Уметь выполнять на быстроту и точность эстафеты на овладение двигательными навыками.Контролировать эмоциональное состояние. | Контроль техники |
| 11 | Обучение верхней передачи мяча над собой | 1 |  | Наглядный, слитное упражнение | Выполнять верхнюю передачу над собой |  |
| 12 | Верхняя передача мяча над собой. | 1 |  | Многократное повторение | Выполнять верхнюю передачу над собой. |  |
| 13 | Верхняя передача мяча над собой. | 1 |  | Многократное повторение | Выполнять верхнюю передачу над собой. | Контроль техники |
| 14 | Игровое занятие. | 1 |  | Соревновательный | Применять верхнюю прямую передачу в разные зоны площадки в игре. |  |
| 15 | Закрепление верхняя передача мяча у стены. | 1 |  | Наглядный, строго-регламентированный | Выполнять верхнюю передачу мяча у стены |  |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах | 1 |  | Наглядный, строго-регламентированный, групповой | Выполнять верхнюю передачу мяча в парах |  |
| 17 | Верхняя передача в парах, через сетку. | 1 |  | Наглядный, строго-регламентированный, групповой | Выполнять верхнюю передачу мяча в парах, через сетку | Контроль техники |
| 18 | Игровое занятие. | 1 |  | Игровой | Применять правильно тактически технически действия в игровой деятельности. |  |
| 19 | Нижняя прямая подача с середины площадки. Нападающий удар. | 1 |  | Объяснение, слитное упражнение, повторный. | Выполнять прямую подачу мяча в силу своих физических возможностей, нападающий удар. |  |
| 20 | Нижняя прямая подача с середины площадки. | 1 |  |  | Выполнять прямую подачу мяча в силу своих физических возможностей. | Контроль техники |
| 21 | Нижняя прямая подача с середины площадки. | 1 |  | Слитное упражнение, повторный, строго-регламентированный. | Выполнять прямую подачу мяча в силу своих физических возможностей. |  |
| 22 | Верхняя прямая подача с середины площадки. | 1 |  | Слитное упражнение, повторный, строго-регламентированный. | Выполнять прямую подачу мяча в силу своих физических возможностей. | Контроль техники |
| 23 | Игровое занятие. | 1 |  | Соревновательный | Выполнять стабильную верхнюю подачу во время игры. |  |
| 24 | Обучение нижней передаче над собой. Подача. | 1 |  | Показ упражнения, указания, многократное повторение | Выполнять нижнюю передачу над собой, подача. |  |
| 25 | Нижняя передача над собой. Нападающий удар. | 1 |  | Показ упражнения, указания, многократное повторение | Выполнять нижнюю передачу над собой, нападающий удар. | Контроль техники |
| 26 | Нижняя передача над собой | 1 |  | Показ упражнения, указания, многократное повторение | Выполнять нижнюю передачу над собой |  |
| 27 | Игровое занятие | 1 |  | Игровой | Применять нижнюю прямую передачу в разные зоны площадки в игре. | Контроль техники |
| 28 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 1 |  | Наглядный, строго-регламентированный | Выполнять верхнюю передачу мяча у стены |  |
| 29 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 1 |  | Наглядный, строго-регламентированный | Выполнять верхнюю передачу мяча в парах | Контрольное упражнение |
| 30 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 1 |  | Наглядный, строго-регламентированный | Выполнять верхнюю передачу мяча в парах | Контрольное упражнение |
| 31 | Игровое занятие. Двусторонняя учебная игра в мини – волейбол. | 1 |  | Игровой. | Применять в игре на точность прием мяча сверху и снизу. | Контрольное упражнение |
| 32 | Прием мяча с подачи у стены. | 1 |  | Попеременный, метод многократного повторения | Уметь владеть разученными техническими и тактические действия в связующем упражнении. | Контрольное упражнение |
| 33 | Подача и прием мяча в парах. | 1 |  | Попеременный, метод многократного повторения | Уметь владеть разученными техническими и тактические действия в связующем упражнении. | Контрольное упражнение |
| 34 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  | Соревновательный, замечания, поощрение |  | Опрос |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Площадка игровая волейбольная ; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая ; музыкальный центр; мультимедийный компьютер; диски; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной ; ролик для пресса; аптечка :сетка волейбольная ;стойки волейбольные универсальные