

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель занятий:**  формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

-укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 12-18 лет.

Время реализации программы – 3 года.

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

**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.

**Тематический план**

***группа первого года обучения*** *(34часа).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 15 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 12 |
| 4 | ОФП | 5 |
| 5 | Соревнования | 2 |

***группа второго года обучения*** *(34часа).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 15 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 12 |
| 4 | ОФП | 4 |
| 5 | Соревнования | 3 |

***группа третьего года обучения*** *(34 часа).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 10 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | 3 |
| 5 | Соревнования | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |
| 8. | Физическая подготовка в процессе занятия |  |  |  |
| 9. | Судейская практика в процессе игры |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | | Элементы содержания | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  | **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. |  |  |

**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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу 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 |