

**I. Пояснительная записка**

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

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

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, округа, матчевые встречи 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);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**Цель и задачи обучения**, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта .Цель конкретизирована следующими задачам пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол ;развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

**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).

*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.

**Содержание программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 4 учебных года, по 1 часу в неделю (34 часа в год). 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 обучающихся.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| Формы проведения занятия и виды деятельности | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. |
| 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 упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**2. Учебно-тематический план курса «Волейбол»**

**Тематическое планирование 1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения | 9 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Приём мяча | 4 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 9 |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 8 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 5 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 5 |
| 6 | Одиночное блокирование | 4 |
| 7 | Страховка при блокировании | 4 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1-2 | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 2 |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 4-5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 7-9 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 3 |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |
| 11-12 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |
| 13 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. | 1 |
| 14 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 15 | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 16-17 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 2 |
| 18-19 | Разучивание нижней прямой подачи. | 2 |
| 20 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |
| 22-24 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 3 |
| 25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 26-28 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 3 |
| 29 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 30-32 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 3 |
| 33 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 34 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1-2 | Закрепление стойки игрока (исходные положения). | 2 |
| 3 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 6-7 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 2 |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |
| 9-10 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |
| 11 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 |
| 12 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 13 | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 14 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 15-16 | Закрепление нижней прямой подачи. | 2 |
| 17 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 18-20 | Разучивание верхней прямой подачи. | 3 |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |
| 22-23 | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. | 2 |
| 24-25 | Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). | 2 |
| 26 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 27 | Закрепление приём мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 28-29 | Разучивание одиночного блокирования. | 2 |
| 30-31 | Разучивание страховки при блокировании. | 2 |
| 32-33 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Совершенствование стоек игрока. | 1 |
| 2 | Совершенствование перемещений 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 |
| 5-6 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 |
| 7 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 10 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 11-13 | Закрепление верхней прямой подачи. | 3 |
| 14 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 15 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |
| 16-17 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 |
| 18-19 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 2 |
| 20 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 21-22 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 2 |
| 23 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 24-25 | Закрепление одиночного блокирования. | 2 |
| 26-27 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |
| 28-29 | Закрепление страховки при блокировании. | 2 |
| 30-31 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 32-33 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **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 |
| 5-6 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 2 |
| 7-8 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 10 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 11-12 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 |
| 13 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 14 | Развитие физических качеств. | 1 |
| 15-16 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 |
| 17 | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 19 | Приём мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 20-21 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 |
| 22 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |
| 24-25 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |
| 27-28 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 29-30 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 31-32 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |

**3. Методическое обеспечение внеурочной деятельности.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;

- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;

- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;

- Принцип постепенности;

- Принцип систематичности и последовательности;

- Принцип сознательности и активности;

- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия);

- Специфические средства (физические уп­ражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;

- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

**V. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: 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.
4. 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. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.