

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по волейболу обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по волейболу для обучающихся 5 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

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.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые **технологии**.

Программа внеурочной деятельности по волейболу носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Достижению выше обозначенных целей будет способствовать решение следующих задач:

- Формировать у обучающихся представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильное (здоровое) питание его режим, рациональная организация режима дня, двигательная активность, основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни), влияние эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие, влияние вредных привычек на организм обучающегося;
- Формировать у обучающихся осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
- Формировать у обучающихся навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
- Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Методическое обеспечение программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, праздники и соревнования;
- самостоятельная работа, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (антропометрические показатели), домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ, просмотр);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Эффективность реализации программы:

- способствовать поднятию уровня физического здоровья обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- развить физические качества;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом половозрастных особенностей обучающихся, имеющейся материально-технической базы и местными климатическими условиями. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена: на реализацию принципа вариативности, соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, расширение межпредметных связей, усиление оздоровительного эффекта.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса – каникулярное время используется для проведения экскурсий на стадионы, спортивные клубы и пр., соревнований.

Реализацию данной программы предполагается осуществить на основе следующих **принципов:**

- Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.
- Принцип системности во взаимодействии базового и дополнительного образования.
- Принцип индивидуализации (лично-ориентированного подхода)
- Принцип деятельностного подхода.
- Принцип творчества.
- Принцип доступности
- Принцип комплексности, системности и последовательности.

3. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 5-х классов и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю. В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

Годовой план-график распределения учебного материала.

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке	6
2	Способы перемещения	3
3	Передача мяча сверху двумя руками	6
4	Прием мяча снизу двумя руками	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
6	Приём и подача мяча	3
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	7
9	Итого	35

4. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения, осанки и обосновывать эстетические признаки в движениях;
- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой различной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять задания и игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, помогать устранять ошибки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, помогать осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками согласно правилам проведения;
- выполнять двигательные действия, анализировать, находить и исправлять ошибки, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание курса внеурочной деятельности

Физическое совершенствование

1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

- *Спортивные игры:* Волейбол.

2. Прикладно-ориентированная подготовка

- *Прикладная физическая подготовка:* ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
- *Упражнения общеразвивающей направленности:* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

6. Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся

Разделы/ темы программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

<p><i>Освоение техники приема и передач мяча.</i></p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и иные действия, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p>	<p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
<p><i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и иные действия, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и иные действия, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><i>Освоение тактики игры</i></p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
--------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности
1	Стойка игрока.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения).
2	Стойка игрока.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».
3	Перемещения в стойке.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».
4	Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.
5	Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.
6	Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.
7	Игровое занятие.	Правила игры. Игровое занятие.
8	Перемещения.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».
9	Перемещения.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».
10	Перемещения.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.
11	Верхней передачи мяча над собой.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».
12	Верхней передачи мяча над собой.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.

13	Верхней передачи мяча над собой.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.
14	Игровое занятие.	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.
15	Верхней передачи мяча у стены.	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.
16	Верхняя передача мяча в парах.	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.
17	Верхняя передача мяча.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.
18	Игровое занятие.	Правило игры. Игровое занятие.
19	Нижняя прямая подача.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.
20	Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка. нижней прямой подачи с середины площадки.
21	Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка. нижней прямой подачи с середины площадки.
22	Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка. нижней прямой подачи с середины площадки.
23	Игровое занятие.	Правила игры. Игровое занятие.
24	Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.
25	Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.
26	Нижняя передача мяча.	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.
27	Игровое занятие.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие
28	Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.
30	Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.
31	Игровое занятие.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.
32	Приём мяча с подачи.	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.

33	Подача и приём мяча в парах.	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Способы закаливания.
34	Подача и приём мяча.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
35	Игровое занятие.	Спортивный праздник «Здравствуй, лето!».

Материально - техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивный зал.

Инвентарь:

- сетка волейбольная и волейбольные мячи;
- скакалки, ракетки, обручи, фишки, маты;
- гимнастическая стенка, скамейки;
- секундомер, свисток.

Критерии оценивания результатов

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование);
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях);
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Список источников.

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/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. «Физическая культура» (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.
4. Баранов, А. А. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе физкультурно-оздоровительных занятий / А. А. Баранов, М. Ю. Зайцева // Физическая культура. – 2006. – №5. – С. 15-18.
5. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / М; Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).