

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
основное общее образование
(7-9 класс)

Направление: «Развитие творческих потребностей и
физического развития обучающихся»

I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

Личностные:

формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- проявление мотивации во внеурочной деятельности и личностного смысла изучения курса, интерес, переходящий в потребность к расширению знаний, к применению поисковых и творческих подходов к выполнению заданий, предложенных в учебнике или учителем;
- умение самостоятельно выполнять определенные учителем виды работ (деятельности), понимая личную ответственность за результат;
- понимание значения учебных дисциплин в жизни и деятельности человека;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).

Предметные:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Ученик научится:

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- выполнять игровые действия, жесты волейбольного судьи, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- проговаривать последовательность действий;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- стремиться вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах, умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» (теоретическая часть):5 уч.ч.

- история развития игры волейбола в России, достижения Российских спортсменов;
- индивидуальные особенности физического развития подростка, в соответствии с их возрастными и половыми нормативами;
- Правила игры в волейбол, судейство, жестикуляция судьи;
- Организация досуга средством игры волейбол.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 22 уч.ч.

Общефизическая подготовка

- Подводящие, специальные упражнения для развития физических качеств;
- Упражнения, развивающие силовые качества;
- Упражнения, развивающие скоростные качества, координационные способности;
- Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивной игры волейбол.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры с элементами игры волейбол;
- Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития силовых качеств, необходимых при выполнении подачи мяча;
- Техника нападения (практическая часть);
- Перемещение игрока на площадке, стойка волейболиста.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает необходимые темы: **7 уч.ч.**

- Формирование волевых качеств на занятиях спортивной игры волейбол;
- Спортивно-оздоровительная деятельность для развития эмоциональной сферы;
- Игра по правилам.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Двигательная деятельность с набивными мячами, с теннисными мячами, упражнения на тренажерах.

Формы и виды деятельности:

Занятия по программе «Волейбол», осуществляемые в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием, содействуют всестороннему развитию школьников.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальной работы внутри группы, в парах, подгруппах. Используется игровая деятельность, соревнования, спортивный марафон, походы, спортивно-оздоровительный квест, дни здоровья.

Методы и приемы:

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный
- методы, круговой тренировки;
- дифференцированный.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Кол-во часов
Волейбол 34 часа			
1	1	История развития игры волейбола в России, достижения Российских спортсменов. Стойка игрока, способы перемещения. Техника верхней передачи.	1
2	2	Техника верхней передачи. Упражнения для развития ловкости.	1
3	3	Верхняя передача. Упражнения, развивающие координационные способности.	1
4	4	Верхняя передача. Общая физическая подготовка, комплекс подводящих упражнений для игры волейбол.	1
5	5	Техника верхней передачи. Стойка волейболиста, перемещение и остановка.	1
6	6	Техника приема мяча - стойка игрока, положение рук, кисти рук перемещение и остановка волейболиста.	1
7	7	Техника приема мяча - стойка игрока, положение рук, кисти рук перемещение и остановка волейболиста.	1
8	8	Техника верхней передачи, приема мяча в парах на месте, игровая ситуация с элементами игры волейбол.	1
9	9	Техника верхней передачи, приема мяча в парах с перемещением, игровая ситуация с элементами игры волейбол.	1
10	10	Техника верхней передачи, приема мяча в парах через сетку. Общая физическая подготовка-упражнения, развивающие прыгучесть.	1
11	11	Верхняя передача, приема мяча в парах через сетку, игровая деятельность.	1

12	12	Верхняя передача, приема мяча в парах через сетку с перемещением.	1
13	13	Техника верхней и нижней прямой подачи на расстояние 6м от сетки. Упражнения, развивающие ловкость с теннисными мячами.	1
14	14	Техника верхней и нижней прямой подачи. Упражнения, развивающие координационные способности с теннисными мячами.	1
15	15	Техника верхней и нижней прямой подачи расстояние 9м от сетки. Игровые ситуации с элементами игры волейбол. Судейство, жестикуляция судьи.	1
16	16	Подача в заданную зону, упражнения с набивными мячами.	1
17	17	Подача в заданную зону, игровая деятельность.	1
18	18	Формирование волевых качеств на занятиях спортивной игры волейбол. Прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств-прыжки на скакалке.	1
19	19	Прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств-прыжки на скакалке.	1
20	20	Прием мяча после подачи. Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки.	1
21	21	Прием мяча после подачи. Одиночное блокирование. Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки.	1
22	22	Прямой нападающий удар через сетку. Обучение разбегу и прыжку для нападающего удара.	1
23	23	Обучение разбегу и прыжку для нападающего удара.	1
24	24	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Обучение разбегу и прыжку для нападающего удара.	1
25	25	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Обучение разбегу и прыжку для нападающего удара.	1
26	26	Групповое блокирование.	1
27	27	Передача мяча сверху, снизу после перемещения, от сетки.	1
28	28	Взаимодействие игроков зоны №3-2; Учебная игра по правилам, судейство игры.	1
29	29	Взаимодействие игроков зоны №3-4, игровая деятельность, судейство игры.	1
30	30	Спортивно-оздоровительная деятельность для развития эмоциональной сферы Учебная игра.	1
31	31	Взаимодействие игроков зоны №6-3-2; №6-3-4. Учебная игра. Судейство.	1
32	32	Тактические действия игроков в нападении. Судейство игры.	1
33	33	Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	1
34	34	Взаимодействие игроков на площадке.	1

8 класс

I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные:

формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- проявление интереса к познанию, к новому учебному материалу, к овладению новыми способами познания, к исследовательской и поисковой деятельности;
- сформированность навыков определения наиболее эффективных способов достижения результата, осваивание форм познавательной и личностной рефлексии;
- умения и навыки самостоятельной деятельности, осознание личной ответственности за ее результат;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).

Предметные:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня;
- ориентироваться в понятиях, «спортивные игры», «физическая подготовка»; «атакующий удар»; «либеро»; «одиночное блокирование»; « групповое блокирование»;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями, техническими приемами игры волейбол;
- Определять признаки положительного влияния занятий волейболом на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Ученик научится:

- Использовать занятия спортивной игрой волейбол и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

- Выполнять игровые упражнения, эстафеты с элементами волейбола;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Ученик получит возможность научиться:

- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять игровые действия, жесты волейбольного судьи, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- руководствоваться правилами выполнения техническими приемами, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- объяснять и доказывать, чем знаменателен вклад отечественных спортсменов для развития игры в волейбол;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортивными играми;
- Слушать и понимать речь других.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» (теоретическая часть): 5 уч.ч.

- вклад Российских волейболистов для развития игры в нашей стране;
- индивидуальные особенности физического развития подростка, в соответствии с их возрастными и половыми нормативами;
- Правила игры в волейбол, жесты волейбольного судьи;
- Уровень физической подготовленности учащихся 13-14лет;
- Организация досуга средством игры волейбол.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 22 уч.ч.

Общефизическая подготовка

- Подводящие, специальные упражнения для развития физических качеств;
- Упражнения, развивающие силовые качества;
- Упражнения, развивающие скоростные качества, координационные способности;
- Игровые упражнения и эстафеты с элементами спортивной игры волейбол.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий;
- Игровые упражнения с элементами игры волейбол;
- Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития силовых качеств, необходимых при выполнении подачи мяча;
- Техника нападения (практическая часть);
- Перемещение игрока на площадке, стойка волейболиста.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает необходимые темы: **7 уч.ч.**

- Формирование волевых качеств на занятиях спортивной игры волейбол;
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- Игра по правилам, соревнования, демонстрация жестов волейбольного судьи

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Двигательная деятельность с набивными мячами, с теннисными мячами, упражнения на тренажерах, гимнастическая стенка.

Формы и методы работы:

Занятия по программе «Волейбол», осуществляемые в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием, содействуют всестороннему развитию школьников.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальной работы внутри группы, в парах, подгруппах. Используется игровая деятельность, соревнования, спортивный марафон, походы, спортивно-оздоровительный квест, дни здоровья.

Методы и приемы:

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	№ Темы	Наименование темы	Кол-во часов
Волейбол 34 часа			
1	1	Вклад Российских волейболистов для развития игры в нашей стране. Стойка игрока, способы перемещения. Техника верхней передачи.	1
2	2	Техника верхней передачи вперед. Упражнения для развития ловкости.	1
3	3	Верхняя передача в парах вперед. Упражнения, развивающие координационные способности.	1
4	4	Верхняя передача через сетку в прыжке. Общая физическая подготовка, комплекс подводящих упражнений для игры волейбол.	1
5	5	Верхняя передача через сетку в прыжке. Стойка волейболиста, перемещение и остановка.	1
6	6	Верхняя передача через сетку в прыжке.	1
7	7	Техника верхней передачи назад.	1
8	8	Техника верхней передачи вперед, назад в парах, тройках, игровая ситуация с элементами игры волейбол.	1
9	9	Верхняя передача вперед, назад в парах, тройках, игровая ситуация с элементами игры волейбол.	1
10	10	Верхняя передача, приема мяча в парах с перемещением. Общая физическая подготовка-упражнения, развивающие прыгучесть.	1
11	11	Верхняя передача, приема мяча в парах через сетку, игровая деятельность, жесты волейбольного судьи.	1
12	12	Верхняя передача, приема мяча в парах через сетку с перемещением.	1
13	13	Техника верхней и нижней прямой подачи на расстояние 6м от сетки. Упражнения, развивающие ловкость с теннисными мячами.	1
14	14	Техника верхней и нижней прямой подачи. Упражнения, развивающие координационные способности с теннисными мячами.	1
15	15	Техника верхней и нижней прямой подачи на расстояние 9м от сетки. Игровые ситуации с элементами игры волейбол. Судейство,	1

		жесты волейбольного судьи.	
16	16	Подача в заданную зону на расстоянии 6м от сетки, упражнения с набивными мячами.	1
17	17	Подача в заданную зону на расстояние 9м от сетки, игровая деятельность.	1
18	18	Организация досуга средством игры волейбол. Прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств-прыжки на скакалке.	1
19	19	Прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств-прыжки на скакалке.	1
20	20	Прием мяча после подачи. Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки.	1
21	21	Прием мяча после подачи. Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки.	1
22	22	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	1
23	23	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	1
24	24	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1
25	25	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Обучение разбегу и прыжку для нападающего удара.	1
26	26	Групповое блокирование, упражнения на координационной лестнице.	1
27	27	Нападающий удар после встречной передачи, групповое блокирование.	1
28	28	Взаимодействие игроков зоны №3-2; Учебная игра по правилам, судейство игры.	1
29	29	Взаимодействие игроков зоны №3-4, игровая деятельность, судейство игры.	1
30	30	Спортивно-оздоровительная деятельность для развития эмоциональной сферы Учебная игра.	1
31	31	Взаимодействие игроков зоны №6-3-2; №6-3-4. Учебная игра. Судейство.	1
32	32	Тактические действия игроков нападения. Судейство игры.	1
33	33	Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	1
34	34	Взаимодействие игроков на площадке.	1

9 класс

І. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность основ физической культуры, соответствующей современному уровню, наличие опыта оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- сформированность уважительного отношение к семейным ценностям, к истории физической культуры страны, бережное отношение к природе, к культурным ценностям, ориентация на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому;

- сформированность навыков определения наиболее эффективных способов достижения результата, осваивание форм познавательной и личностной рефлексии;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).

Предметные:

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности.

Выпускник научится:

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- использовать игру волейбол в организации активного отдыха, применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- руководствоваться правилами выполнения техническими приемами, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД:

- объяснять и доказывать, чем знаменателен вклад отечественных спортсменов для развития игры волейбол;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортивными играми;
- Слушать и понимать речь других.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» (теоретическая часть): 5 у.ч.

- внедрение норм комплекса ГТО в систему физического воспитания;
- индивидуальные особенности физического развития подростка, в соответствии с их возрастными и половыми нормативами;
- Правила игры в волейбол, жесты волейбольного судьи;
- Уровень физической подготовленности учащихся 15-16 лет
- Организация досуга средством игры волейбол.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 22 уч.ч.

Общефизическая подготовка:

- Подводящие, специальные упражнения для развития физических качеств;
- Упражнения, развивающие силовые качества;
- Упражнения, развивающие скоростные качества, координационные способности;
- Игровые упражнения и эстафеты с элементами спортивной игры волейбол.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий;
- Игровые упражнения с элементами игры волейбол;
- Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития силовых качеств, необходимых при выполнении подачи мяча;
- Техника нападения (практическая часть);
- Перемещение игрока на площадке, стойка волейболиста.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает необходимые темы: **7 уч.ч.**

- Формирование волевых качеств на занятиях спортивной игры волейбол;
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- Игра по правилам, соревнования, демонстрация жестов волейбольного судьи. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Двигательная деятельность с набивными мячами, с теннисными мячами, упражнения на тренажерах, гимнастическая стенка.

Формы и виды деятельности:

Занятия по программе «Волейбол», осуществляемые в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием, содействуют всестороннему развитию школьников.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальной работы внутри группы, в парах, подгруппах. Используется игровая деятельность, соревнования, спортивный марафон, походы, спортивно-оздоровительный квест, дни здоровья.

Методы и приемы работы:

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах
- практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный
- методы, круговой тренировки, дифференцированный.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Кол-во часов
Волейбол 34 часа			
1	1	Организация досуга средством игры волейбол. Стойка игрока, способы перемещения. Техника верхней передачи.	1
2	2	Техника верхней передачи вперед. Упражнения, развивающие координационные способности.	1
3	3	Верхняя передача в парах вперед. Упражнения для развития ловкости	1
4	4	Верхняя передача через сетку в прыжке. Общая физическая подготовка, комплекс подводящих упражнений для игры волейбол.	1
5	5	Верхняя передача через сетку в прыжке.	1
6	6	Верхняя передача через сетку в прыжке, силовая подготовка.	1
7	7	Техника верхней передачи назад.	1
8	8	Техника верхней передачи вперед, назад в парах, тройках, игровая ситуация с элементами игры волейбол.	1
9	9	Верхняя передача вперед, назад в парах, тройках, игровая ситуация с элементами игры волейбол.	1
10	10	Верхняя передача, приема мяча в парах с перемещением. Общая физическая подготовка-упражнения, развивающие прыгучесть.	1
11	11	Верхняя передача, приема мяча в парах через сетку, игровая деятельность.	1
12	12	Верхняя передача, приема мяча в парах через сетку с перемещением	1
13	13	Техника верхней и нижней прямой подачи на расстояние 9м от сетки. Упражнения, развивающие ловкость с теннисными мячами.	1
14	14	Техника верхней и нижней прямой подачи на расстояние 9м от сетки. Упражнения, развивающие координационные способности с теннисными мячами.	1
15	15	Техника верхней и нижней прямой подачи из-за лицевой линии. Судейство, жесты волейбольного судьи.	1
16	16	Подача в заданную зону на расстоянии 6м от сетки, упражнения с набивными мячами	1
17	17	Подача в заданную зону на расстояние 9м от сетки, игровая деятельность	1
18	18	Нормативы комплекса ГТО. Прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств-прыжки на скакалке.	1
19	19	Прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств-прыжки на скакалке.	1
20	20	Прием мяча после подачи. Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки.	1
21	21	Прием мяча после подачи. Упражнения для развития прыгучести, используя скакалки, гимнастические скамейки.	1
22	22	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	1

23	23	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, учебная игра.	1
24	24	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1
25	25	Прямой нападающий удар с переводом. Обучение разбегу и прыжку для нападающего удара.	1
26	26	Групповое блокирование, упражнения на координационной лестнице	1
27	27	Нападающий удар после встречной передачи, групповое блокирование.	1
28	28	Взаимодействие игроков зоны №6-3-2; Учебная игра по правилам, судейство игры.	1
29	29	Взаимодействие игроков зоны №6-3-4, игровая деятельность, жесты волейбольного судьи.	1
30	30	Спортивно-оздоровительная деятельность для развития эмоциональной сферы Учебная игра.	1
31	31	Взаимодействие игроков 2 линии. Учебная игра. Судейство.	1
32	32	Тактические действия игроков в нападении. Судейство игры.	1
33	33	Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	1
34	34	Взаимодействие игроков на площадке.	1