**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**по внеурочной деятельности**

**секция «Волейбол»**

10-11 класс

*Спортивно-оздоровительное направление*

Фроловского Виктора Ивановича

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности секция «Волейбол» составлена в соответствии со стандартом основного общего образования МБОУ «Бородинская сош» и учитывает ее основные цели, имеет спортивно-оздоровительное направление и носит образовательно-воспитательный характер.

Она направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в нашей школе. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель:** создание условий для физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать физическому развитию школьников;
2. популяризировать волейбол как вид спорта и активного отдыха;
3. сформировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
4. обучить технике и тактике игры в волейбол;
5. развить физические способности, моральные и волевые качества.

**Актуальность** программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и мотивировать на дальнейшее совершенствование основных физических качеств. **Практическая значимость** программы заключается в приобщении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

При проведении занятий у обучающихся сформируется потребность в систематических тренировках. Они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Общая характеристика учебного курса**

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающимся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочного процесса.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Описание места курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 9-11 класса. Продолжительность занятий 1час в неделю, 34 часов в год. Занятия проводятся в спортивном зале.

**Планируемые результаты**

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности «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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий;
* уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

*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.

*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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты** направлены на формирование следующих умений:

* применять теоретические знания в области волейбола;
* расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта;
* применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
* формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
* применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;
* применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
* вести наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее воздействие на него занятий волейболом;
* применять упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* применять правила охраны труда школьников;
* формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Теория***(*6часа)

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка**(51часов).

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Верхняя прямая подача через сетку с расстояния

3-9 м. с места, в прыжке.

**Тактическая подготовка (**15 часов)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общефизическая подготовка (**27 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Учебно-тематический план (102 часа).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 6 |
| 2 | Техническая подготовка | 51 |
| 3 | Тактическая подготовка | 15 |
| 4 | ОФП. | 27 |

**Программа для обучающихся 10-11 класса отличается более углубленным, технически повышенным требованиям к овладению игры в волейбол, чем в предыдущих классах.**

**Формы контроля уровня достижений обучающимися и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

**Контрольные испытания.**

***Общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м, 6х5м: на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Подтягивание на перекладине. Бег 1000 м. Прыжок через скакалку 1 мин.

***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Ожидаемые результаты.**

По окончанию курса обучающиеся должны закрепить и выполнять правила безопасности на занятиях, овладеть правилами игры в волейбол, организации и проведении судейства, основными техническими навыками: прием мяча сверху-снизу двумя руками, прямая подача сверху через сеть, нападающий удар с различных зон, выполнять нормативы физической подготовки.

**Материально-техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий в школе имеется зал размерами 9х18м.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2 шт.
3. гимнастическая стенка- 4 шт.
4. гимнастические скамейки-1шт.
5. гимнастические маты-8шт.
6. скакалки- 10 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 12 шт.
9. рулетка- 1шт.

**Учебно – методическое обеспечение.**

1. Вячеслав Плотонов. Моя профессия – игра. Книга тренера. – СПб: Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «Блиц», 2007. – 280стр.

2. Волейбол. Энциклопедия/ сост. : «Компания Янсон», 2001. – 318с. 5000 эк.

3. 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).

4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы (автор В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2004г.).