**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **Воробейнская средняя общеобразовательная школа**

**Факт. адрес 242033 Брянская область Жирятинский район с.Воробейня**

**ул. Школьная д.11 тел.(48344)32760 e-mail Worobeynja-shkola.ru**

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

**на заседании ШМО Зам. Директора по В.Р. Директор школы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сахарова В.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сахарова Г.Л. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_ 2020г**

 **ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

 **Спортивно - оздоровительному направлению**

**« ВОЛЕЙБОЛ»**

**для обучающихся 9 - 11 классов**

**Составитель**

**учитель физической культуры первой квалификационной категории
Сахарова Н.Н.**

2020 г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению « волейбол» предназначен для обучающихся 9 -11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 34 часа в год.

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.).

 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.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Играем в 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 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 конкретизированаследующими ***задачами:***

* 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.

***Целью*** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Играем в волейбол» предназначена для обучающихся 9-11 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. 40 минут.

**Распределение учебного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебный материал | класс |
| 9 | 10 | 11 |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | Р | З | С |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Р | З | С |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + | + | + |
| 1 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | Р | З | З |
| 2 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |  |  |  |
| 3 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |  |  |  |
| 4 | Передача мяча снизу двумя руками над собой | Р | З | С |
| 5 | Передача мяча снизу двумя руками в парах | Р | З | З |
| 1 | Нижняя прямая | Р | З |  |
| 2 | Верхняя прямая |  | Р | З |
| 3  | Подача в прыжке |  |  |  |
| 1 | Прямой нападающий удар (по ходу) |  | Р | З |
| 2 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |  |  |  |
| 1 | Прием мяча снизу двумя руками  | Р | З | С |
| 2 | Прием мяча сверху двумя руками | Р | З | С |
| 3 | Прием мяча, отраженного сеткой |  |  |  |
| 1 | Одиночное блокирование |  | Р | З |
| 2 | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) |  |  | Р |
| 3 | Страховка при блокировании |  | Р | З |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Р | Р | З |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении, защите |  |  | Р |
| 3 | Командные тактические действия в нападении, защите |  |  |  |
| 4 | Двухсторонняя учебная игра | + | + | + |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + |
| 2 | Игры развивающие физические способности | + | + | + |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + |
| 1 | Судейство учебной игры в волейбол |  |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Тема занятия** | **Кол-во часов**  | **Примечание** |
| **1** |  |  Т.Безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка игрока (исходные положения) | 1 |  |
| **2** |  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 |  |
| **3** |  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |  |
| **4** |  | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении | 1 |  |
| **5** |  | Игры развивающие физические способности | 1 |  |
| **6** |  | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 |  |
| **7** |  | Передача мяча снизу двумя руками над собой | 1 |  |
| **8** |  | Передача мяча снизу двумя руками в парах | 1 |  |
| **9** |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 |  |
| **10** |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | **1** |  |
| **11** |  | Игры развивающие физические способности | **1** |  |
| **12** |  | Игры развивающие физические способности | **1** |  |
| **13** |  | Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов | **1** |  |
| **14** |  | Игры развивающие физические способности | **1** |  |
| **15** |  | Прием мяча снизу двумя руками  | 1 |  |
| **16** |  | Прием мяча сверху двумя руками | 1 |  |
| **17** |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 |  |
| **18** |  | Игры развивающие физические способности | **1** |  |
| **19** |  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |  |
| **20** |  | Игры развивающие физические способности | **1** |  |
| **21** |  | Индивидуальные тактические действия  | 1 |  |
| **22** |  | Групповые тактические действия  | 1 |  |
| **23** |  | Командные тактические действия  | 1 |  |
| **24** |  | Двусторонняя учебная игра волейбол | **1** |  |
| **25** |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | **1** |  |
| **26** |  | Игры развивающие физические способности | **1** |  |
| **27** |  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | **1** |  |
| **28** |  | Нижняя прямая подача мяча | **1** |  |
| **29** |  | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении | **1** |  |
| Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | **1** |  |
| **30** |  | Игры развивающие физические способности | **1** |  |
| **31** |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | **1** |  |
| **32** |  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | **1** |  |
| **33** |  | Командные тактические действия | **1** |  |
| **34** |  | Двусторонняя учебная игра волейбол. | **1** |  |

**Волейбол** (англ.*volleyball —* отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18x9 м, разделённой пополам сеткой.

*Цель игры* — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч об­ратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

*Задачи игроков —* в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совер­шить ошибку.

**Место для игры.** Площадка для игры в волейбол пред­ставляет собой прямоугольник размером 18x9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные поло­вины (9x9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в раз­меры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью коротки­ми 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возрас­та и пола игроков

|  |  |
| --- | --- |
| Группы | Высота сетки, см |
| 11—12 лет | 13—14 лет | 15—16 лет | 17 лет и старше |
| Мальчики, юноши | 220 | 230 | 240 | 243 |
| Девочки, девушки | 200 | 210 | 220 | 224 |

На расстоянии 0,5—1 м от боковых линий на продолже­нии средней линии устанавливаются стойки, на которые на­тягивается сетка.

**Мяч.** Имеет наружную оболочку из мягкой кожи Окружность мяча 65— 67 см, вес 260—280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинирован­ным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

**Основные правила игры.** *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сто­рону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, от­ветившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший прини­мает оставшуюся альтернативу.

*Начальная расстановка игроков на площадке.* В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на пло­щадке располагаются следующим образом (рис. 1): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний
левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (за­дний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соот­ветствующий игрок передней линии.

рис. 1

 *Начало игры.* Игра начинается *по свистку судьи* с по­дачи, которую выполняет задний правый волейболист, нахо­дящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача мо­жет быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на по­дачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну пози­цию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

*Продолжительность игры.* Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжает­ся, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторо­нами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) игра­ется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с мини­мальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, со­храняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть прове­дена новая жеребьёвка.

*Либеро.* Это игрок оборонительного плана, который мо­жет находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отли­чающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре — защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешает­ся выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осу­ществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

* мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
* волейболист дважды подряд касается мяча (двойное ка­сание);
* игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
* волейболист проникает на площадку соперника;
* игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
* производится касание мяча, приводящее к его «задерж­ке» (т. е. бросок мяча);
* игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время ата­кующего удара соперника;
* мяч уходит «за»;
* мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) под­готовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***
* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

 ***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся
**должны знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

 В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

* 1. В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся
	**смогут получить знания**:
* значение волейбола в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волей­болом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волей­болу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**могут научиться:**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

**Материально-техническое обеспечение.**

**Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:**

**Д – демонстрационный экземпляр**

**К – полный комплект (на каждого обучающегося)**

**Г – комплект (для работы в группах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **материально-технического****обеспечение** | **Кол-во** |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д |
| 2 | Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с. | Д |
| 3 | Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с. | Д |
| 4 | Дидактические материалы по основным разделам | Г |
| 5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту,  | Д |
| 6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 7 | Скамейка гимнастическая | Г |
| 8 | Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной | Г |
| 9 | Палка гимнастическая |  |
| 10 | Мячи: баскетбольные, волейбольные. | К |
| 11 | Скакалка детская | К |
| 12 | Сетка волейбольная | Д |
| 13 | Аптечка | Д |