**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Основы волейбола»**

Программу составила: учитель физической культуры Канаева С.В.

Уровень образования (класс): среднее общее образование

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Основы волейбола» предназначена для обучающихся 8-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности “ Основы волейбола”**

**Личностные результаты:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**Содержание учебного материала**

**Раздел 1. Стойка. Перемещения в стойке.** Стойка игрока (исходные положения).Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

**Раздел 2. Способы перемещения.** Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 3. Передачи мяча.** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.Передача мяча снизу двумя руками над собой.Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 4. Прием мяча снизу двумя руками.** Прием мяча снизу двумя руками.Прием мяча сверху двумя руками.Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 5. Подачи мяча, прием мяча после подачи.** Нижняя прямая подача.Верхняя прямая подача.Подача в прыжке. Выбор места приема мяча от подачи.

**Раздел 6. Атакующие удары (нападающий удар)** Прямой нападающий удар (по ходу).Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка.** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Раздел 8. Игровые задания** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.Групповые тактические действия в нападении, защите.Командные тактические действия в нападении, защите.Двухсторонняя учебная игра.

**Формы организации занятий**

1. Тренировочное занятие.
2. Игровое занятие
3. Проведение бесед по охране здоровья и тактики игры.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема** | **8 класс** | | | **9 класс** | | |
|  |  | **Кол-во часов** | Теория | Практика | **Кол-во часов** | Теория | Практика |
| 1 | Стойка. Перемещения в стойке | 6 | 1 | 5 | 3 | 0 | 3 |
| 2 | Способы перемещения | 3 | 0 | 3 | 2 | 0 | 2 |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками | 6 | 0 | 6 | 5 | 0 | 5 |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками | 6 | 0 | 6 | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Подачи мяча, прием мяча после подачи. | 4 | 0 | 4 | 6 | 1 | 5 |
| 6 | Атакующий удар (нападающий удар) | 3 | 1 | 2 | 4 | 0 | 4 |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | В течение занятия | | | В течение занятия | | |
| 8 | Игровые задания | 6 | 0 | 6 | 7 | 0 | 7 |
| Итого |  | 34 | 2 | 32 | 34 | 2 | 32 |