**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Средняя общеобразовательная школа № 29»**

**ПРОГРАМММА**

 **внеурочной деятельности для учащихся 5- 9-х классов**

 **«Волейбол»**

**(спортивно-оздоровительное направление,**

**170 часов, срок реализации 5 лет).**

**Автор разработки:**

**МИХАЙЛОВА Лидия Алексеевна,**

**учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории МБОУ «СОШ № 29»**

**2018г.**

**г. Ангарск Иркутская область**

**Пояснительная записка**

Программа секции по волейболу внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов, составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Современное основное общее образование ставит своей главной целью развитие личности ребенка. Стандарт устанавливает следующие требования к личностным, результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**Актуальность:** Программа актуальна на сегодняшний день, так как составлена в соответствии с требованиями ФГОС, её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Программа удовлетворяет запрос родителей занятости детей во внеурочное время.

 **Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

 Данная программа по волейболу для общеобразовательных учреждений, рекомендуется для проведения внеурочной формы занятий.

 Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться. Ученики, 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 программы** – создание условий для проведения тренировочного процесса, способствующего совершенствованию спортивных навыков и физических возможностей обучающихся, при игре в волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

 -сформировать представление о виде спорта «Волейбол», снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- сформировать необходимые теоретические знания по технике и тактике игры волейбол;

 - способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры волейбол;

- способствовать воспитанию смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма, чувства дружбы;

- способствовать повышению специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

 -подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

-укрепить здоровье учащихся.

**Требования**

**к результатам освоения программы учебного предмета**

***Личностные результаты:***проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

***Мета предметные результаты:***

***- познавательные:*** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

***- коммуникативные:*** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

***- регулятивные***: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

***Предметные результаты:*** освоения учащимися содержания программы программе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития «Волейбола», характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- 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 условий.

**Методология**

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 «Специальная техническая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры; в разделе «Специальная тактическая подготовка» тактическим приемам игры.

По итогам обучения в 5-9 классе по программе учащиеся  **должны знать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

-правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

-названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

-наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности;

-правила соревнования по волейболу;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**уметь:**

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

-выполнять технические приемы и тактические действия;

-контролировать свое самочувствие на занятиях;

-играть в волейбол с соблюдением основных правил;

-проводить судейство по волейболу.

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

**Содержание программы**

***Теория (в течении занятий).*** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. правила игры волейбол.

**Литература и учебно-методические пособия:**

1.  Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.

2.Жаров К.  П.  Волевая подготовка спортсменов. М.,  1996 г.

3. Железняк  Ю. Д.  Тактическая  подготовка  волейболистов.  Смоленск,  1995г.

4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

6. Железняк Ю. Д.  и др. О методах и  организации    отбора    в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.

7.Комплексная программа для общеобразовательных программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2012 г

8.Ковалько В.И. индивидуальная тренировка / М.: Советский спорт, 1960

9.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.

10.Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с

11. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.(Работаем по новым стандартам).