**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №2 им. Е.А. Горюнова п. Хвойная»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| РАСМОТРЕНА на педагогическом совете  Протокол  от «30» августа 2023 г | УТВЕРЖДЕНА  приказом МАОУСШ №2 п. Хвойная  от 30.08.2023 № 70/1 - од |

**Программа**

**по учебному предмету**

**внеурочной деятельности**

**«Волейбол»»**

**5-9 классы**

                      Программу разработали:

Прокофьев Михаил Евгеньевич,

учитель физической культуры

Аристархова Любовь Юрьевна,

учитель физической культуры

п. Хвойная

2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся. В которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному плану образовательных учреждений РФ организация занятий по направлению внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время отводимое на внеурочную деятельность используется по желанию обучающихся и в формах отличных от урочной системы обучения. В Базисном плане Общеобразовательного учреждения РФ в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно – оздоровительное направление.

Предполагаемая программа валиологического курса предназначена для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы. Она построена с учетом программы школы , а также направлена на формирование у учащихся целостного отношения к своему здоровью.

При изучении данного курса последовательно формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, которые определяют здоровье.

**Курс состоит из 2 частей.**

1.Валеология как наука.

2.Практическая часть. (волейбол.)

Практическая часть нацелена на совершенствование в избранном виде физкультурной деятельности и спорта.

**Целью** является формирование разносторонне физически развитой личности ,способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи внеурочной деятельности:**

1) содействие гармоничному физическому развитию.

2) углубление представления о виде спорта (волейбол)

3) дальнейшее развитие координационных способностей.

4) воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

5) выработка организаторских навыков.

**Личностные результаты**

1) Воспитание российской гражданской идентичности.

2) Формирование целостного мировоззрения.

3) Воспитание чувства ответственности.

4) Готовность вести диалог с другими людьми.

5) Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни.

6) Формирование устойчивого интереса к игре волейбол.

**Предметные результаты.**

1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств.

2) Овладение знаний об избранном виде спорта.

3) Знания о здоровом образе жизни.

4) Способность проявлять дисциплину.

5) Преодоление трудностей.

6) Ведение наблюдения за динамикой показателей в данном виде спорта.

**Метапредметные результаты.**

1) Добросовестное выполнение заданий учителя.

2) Приобретения умений планировать и контролировать нагрузки.

3) Владение культурой речи.

4) Владение умениями выполнения двигательных действий.

5) Владение способами наблюдения за уровнем развития в данном виде спорта.

В результате изучения курса « Волейбол» во внеурочной деятельности обучающиеся должны

*знать*

1. значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся ;
2. правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
3. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
4. наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике их выполнения;
7. основное содержание правил соревнований по волейболу;
8. жесты волейбольного судьи;
9. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*уметь*

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
4. играть в волейбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты волейбольного судьи
6. проводить судейство по волейболу.

**Оснащенность учебно – тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование):** мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1-2 кг, мишени (для выработки точной подачи и нападающего удара), скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.

Внеурочные занятия по волейболу проводятся с сентября по май во внеурочное время 1 раз в неделю по 40 минут. По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

**Однонаправленные занятия** посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приему нормативов у обучающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Программа «волейбол» разработана на основе :

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.А.Кузнецов, М.В.Маслов. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2012. – 77с.: ил. –(Работаем по новым стандартам). – ISBN978-5-09-026509-6

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**5 КЛАСС.**

1. История волейбола. Стойка игрока (исходные положения) разучивание двигательного действия
2. перемещение в стойке переставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, разучивание двигательного движения
3. сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
4. сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх), закрепление двигательного действия
5. передача мяча сверху двумя руками вперед-назад (в опорном положении), разучивание двигательного движения
6. передача мяча сверху двумя руками вперед-назад (в опорном положении), закрепление двигательного действия
7. подача мяча нижняя прямая, разучивание двигательного движения
8. подача мяча нижняя прямая, закрепление двигательного действия
9. прием мяча снизу двумя руками, разучивание двигательного действия
10. прием мяча снизу двумя руками, закрепление двигательного действия
11. прием мяча сверху двумя руками, разучивание двигательного действия
12. прием мяча сверху двумя руками, закрепление двигательного действия
13. индивидуальные тактические действия в нападении и защите, разучивание двигательного действия
14. индивидуальные тактические действия в нападении и защите, закрепление двигательного действия
15. тактика игры. Двусторонняя учебная игра, разучивание материала
16. тактика игры. Двусторонняя учебная игра, закрепление материала
17. игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Спиной к финишу
18. игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Бег с кувырками
19. игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Эстафета «челночный бег с переносом кубиков»
20. игры, развивающие физические способности. Игровое задание «художник»
21. игры, развивающие физические способности. Игра «мяч над головой»
22. игры, развивающие физические способности. Игра «обстрел чужого поля»
23. игры, развивающие физические способности. Игра «не урони мяч»
24. игры, развивающие физические способности. Игра «передача в движении»
25. игры, развивающие физические способности. Игра «свеча»
26. игры, развивающие физические способности. Игра «поймай и передай»
27. игры, развивающие физические способности. Игра «вызов номеров»
28. игры, развивающие физические способности. Игра «мяч в стену»
29. игры, развивающие физические способности. Игра «над собой и о стену»
30. эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Эстафета с передачей волейбольного мяча
31. эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Эстафета «передал- садись»
32. эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Эстафета «одна верхняя передача»
33. эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Эстафета «две верхние передачи»
34. эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Эстафета «верхняя и нижняя передача»

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**6 КЛАСС.**

1. Стойка волейболиста, перемещения приставными шагами, передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх. Игры, эстафеты. История волейбола.

2. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу двумя руками. Игры, эстафеты.

3. Прием мяча сверху двумя руками. Игры и эстафеты. Правила игры.

4. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игры и эстафеты.

5. Ходьба с выполнением заданий. Передача двумя руками после перемещения. Подвижные игры

6. Комбинации из освоены элементов. Подвижные игры

7. Передача мяча над собой. Подвижные игры, эстафеты.

8. Передача мяча через сетку. Подвижные игры, эстафеты.

9. Нижняя прямая подача. Подвижные игры, эстафеты.

10. Игра по упрощенным правилам.

11. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.

12. Прием мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.

13. Индивидуальные тактические действия. Игра по упрощенным правилам.

14. Игры, развивающие физические способности. Игра по упрощенным правилам.

15. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.

16. Основные приемы игры в волейбол. Подвижные игры.

17. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя руками

18. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя руками

19. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя. Передача в парах.

20. Двусторонняя игра. Передача снизу двумя. Передача в колоннах.

21. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя. Подача прямая нижняя.

22. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя. Правила игры.

23. Двусторонняя игра. Прием сверху двумя руками. Подача нижняя боковая.

24. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя руками. Тактические действия.

25. Двусторонняя игра. Прием сверху двумя руками. Комбинации из основных элементов.

26. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя руками.

27. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя. Развитие скоростных способностей.

28. Двусторонняя игра. Передача снизу двумя руками. Сочетание способов перемещений.

29. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя. Индивидуальные такт. действия.

30. Двусторонняя игра. Передача сверху двумя руками

31. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя руками

32. Двусторонняя игра. Передача снизу двумя руками

33. Двусторонняя игра. Прием снизу двумя руками

34. Двусторонняя игра. Передача снизу двумя руками

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

1. Стойки игрока, перемещения в стойке. Игры, эстафеты.

2. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками.

3. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением.

4. Подача нижняя прямая. Игры ,эстафеты.

5. Прием мяча снизу двумя руками. Игры, эстафеты.

6. Перемещения в стойке, верхняя прямая подача.

7. Передача мяча двумя руками снизу на месте. Игры

8. Игра по упрощенным правилам. Нижняя боковая подача.

9. Передача мяча над собой. Игра по правилам.

10. Передачи мяча через сетку в парах. Игра по правилам.

11 .Круговая тренировка. Игра по правилам.

12. Нападающий удар после подбрасывания. Игра по правилам.

13. Прием мяча от сетки. Двусторонняя игра.

14. Двусторонняя игра. Нападающий удар.

15. Развитие координационных способностей. Игра по правилам.

16. Двусторонняя игра. Передачи в парах.

17. Двусторонняя игра. Упражнения скоростно -силовые.

18. Двусторонняя игра. Передачи через сетку

19. Двусторонняя игра. Верхняя прямая подача.

20. Двусторонняя игра. Передачи над собой.

21. Двусторонняя игра. Прием мяча от сетки.

22. Двусторонняя игра. Прием мяча снизу на месте.

23. Двусторонняя игра. Развитие выносливости.

24. Двусторонняя игра. Комбинации из освоенных элементов.

25. Двусторонняя игра. Прямой нападающий удар.

26. Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей.

27. Двусторонняя игра. Терминология игры .

28. Двусторонняя игра. Зонная защита.

29. Двусторонняя игра. Личная защита.

30. Двусторонняя игра .Тактика свободного нападения.

31. Двусторонняя игра. Позиционное нападение.

32. Двусторонняя игра. Удар, передача прием.

33. Двусторонняя игра. Правила самоконтроля.

34. Двусторонняя игра. Соревнования.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

1. Стойки игрока, перемещения в стойке. История игры волейбол.

2. Правила игры. Передача мяча снизу двумя руками.

3. История волейбола. Передача мяча сверху двумя с перемещением.

4. Перемещения в стойке, верхняя прямая подача.

5. Подача верхняя прямая. Игры, эстафеты.

6. Прием мяча снизу двумя руками. Игры, эстафеты.

7. Передача мяча двумя снизу на месте. Игры

8. Игра по упр. правилам. Нижняя боковая подача.

9. Передача мяча над собой. Игра по правилам.

10. Передачи мяча через сетку в парах. Игра по правилам.

11. Круговая тренировка. Игра по правилам.

12. Нападающий удар после подбрасывания. Игра по правилам.

13. Прием мяча от сетки. Эстафеты.

14. Двусторонняя игра. Нападающий удар.

15. Развитие координационных способностей. Игра по правилам.

16. Двусторонняя игра. Передачи в парах.

17. Двусторонняя игра. Упрощенные скоростно -силовые.

18. Двусторонняя игра. Передачи через сетку

19. Двусторонняя игра. Верхняя прямая подача.

20. Двусторонняя игра . Передачи над собой.

21. Двусторонняя игра. Прием мяча от сетки.

22. Двусторонняя игра. Прием мяча снизу на месте.

23. Двусторонняя игра. Позиционное нападение.

24. Двусторонняя игра. Терминология игры.

25. Двусторонняя игра. Скоростно - силовые упр.

26. Двусторонняя игра. Правила и организация избранной игры.

27. Двусторонняя игра. Тактика свободного нападения.

28. Двусторонняя игра. Прием мяча от сетки.

29. Двусторонняя игра. Прямой нападающий удар.

30. Двусторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиций.

31. Двусторонняя игра. Правила самоконтроля.

32. Двусторонняя игра. Комбинации из освоенных элементов.

33. Двусторонняя игра. Передачи в парах через сетку.

34. Двусторонняя игра. Соревнования.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

1. Стойки игрока, перемещения в стойке. История игры волейбол.

2. Правила игры. Передача мяча снизу двумя руками.

3. История волейбола. Передача мяча сверху двумя с перемещением.

4. Перемещения в стойке, верхняя прямая подача.

5. Подача верхняя прямая. Игры, эстафеты.

6. Прием мяча снизу двумя руками. Игры, эстафеты.

7. Передача мяча двумя снизу на месте. Игры

8. Игра по упр. правилам. Нижняя боковая подача.

9. Передача мяча над собой. Игра по правилам.

10. Передачи мяча через сетку в парах. Игра по правилам.

11. Круговая тренировка. Игра по правилам.

12. Нападающий удар после подбрасывания. Игра по правилам.

13. Прием мяча от сетки. Эстафеты.

14. Двусторонняя игра. Нападающий удар.

15. Развитие координационных способностей. Игра по правилам.

16. Двусторонняя игра. Передачи в парах.

17. Двусторонняя игра. Упрощенные скоростно -силовые.

18. Двусторонняя игра. Передачи через сетку

19. Двусторонняя игра. Верхняя прямая подача.

20. Двусторонняя игра . Передачи над собой.

21. Двусторонняя игра. Прием мяча от сетки.

22. Двусторонняя игра. Прием мяча снизу на месте.

23. Двусторонняя игра. Позиционное нападение.

24. Двусторонняя игра. Терминология игры.

25. Двусторонняя игра. Скоростно - силовые упр.

26. Двусторонняя игра. Правила и организация избранной игры.

27. Двусторонняя игра. Тактика свободного нападения.

28. Двусторонняя игра. Прием мяча от сетки.

29. Двусторонняя игра. Прямой нападающий удар.

30. Двусторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиций.

31. Двусторонняя игра. Правила самоконтроля.

32. Двусторонняя игра. Комбинации из освоенных элементов.

33. Двусторонняя игра. Передачи в парах через сетку.

34. Двусторонняя игра. Соревнования.