****

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основании:

* феде­рального государственного образовательного стан­дарта основного общего образования второго поколения;
* ООП МБОУ «Новомарьясовская СОШ-И».

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7-11 классов разработана  на основе:

Цели и задачи   
Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся старших классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья учащихся, целью, которой является:

* способствовать всестороннему физическому развитию;
* способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

* Укрепление здоровья.
* Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

* Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
* Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

* Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
* Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа курса волейбол для учащихся 7-11 классов рассчитана на один год, 70 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

1. **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределятьсвоё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

* потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
* умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
* стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Программа курса волейбол для учащихся 7-11 классов рассчитана на один год, 55 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 40 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

1. **Содержание учебной дисциплины.**

Основы знаний (теоретическая часть):

* Основы истории развития волейбола в России;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Правила игры в волейбол (пионербол);
* Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

* Строевые упражнения;
* Гимнастические упражнения;
* Легкоатлетические упражнения;
* Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

* Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
* Подвижные игры;
* Упражнения для развития прыгучести;
* Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

* Перемещения и стойки;
* Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

* Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

* Индивидуальные действия
* Командные действия

Тактика защиты:

* Индивидуальные действия
* Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

* Правила соревнований

практическая часть:

* Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
* Учебно-тренировочные игры

1. **Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Колич. часов** | **Темы** | **Дата проведения** | | | |
| **план** | | **факт** | |
| **№1** | **1** | История развития волейбола | 06.10 | |  | |
| **№2** | **1** | Правила игры и методика судейства | 08.10 | |  | |
| **№3-4** | **2** | Техническая подготовка волейболиста | 13.10  15.10 | |  | |
| **№5-6** | **2** | Техника игры в волейбол | 20.10  22.10 | |  | |
| **№7-8** | **2** | Физическая подготовка | 27.10  29.10 | |  | |
| **№9** | **1** | Методика тренировки волейболистов | 03.11 | |  | |
| **Изучение техники игры в волейбол техника нападения:** | | | | | | |
| **№10** | **1** | Стартовые стойки | 05.11 | | |  |
| **№11** | **1** | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | 10.11 | | |  |
| **№12** | **1** | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | 12.11 | | |  |
| **Обучение техники подачи мяча:** | | | | | | |
| **№13-14** | **2** | Обучение технике нижней прямой подачи | 17.11  19.11 |  | | |
| **№15-16** | **2** | Обучение технике нижней боковой подачи | 24.11  26.11 |  | | |
| **№17-18** | **2** | Обучение технике верхней прямой подачи | 01.12  03.12 |  | | |
| **№19-20** | **2** | Обучение техники верхней боковой подаче | 08.12  10.12 |  | | |
| **№21** | **1** | Обучение укороченной подачи | 15.12 |  | | |
| **№22-23** | **2** | Обучения технике верхних передач | 17.12  22.12 |  | | |
| **№24-25** | **2** | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | 24.12  12.01 |  | | |
| **№26-27** | **2** | Обучение технике передач снизу | 14.01  19.01 |  | | |
| **№28-29** | **2** | Обучение технике нападающих ударов | 21.01  26.01 |  | | |
| **Техника защиты:** | | | | | | |
| **№30-31** | **2** | Обучение технике приема подач | 28.01  02.02 | | |  |
| **№32-33** | **2** | Обучение технике приема мяча с падением | 04.02  09.02 | | |  |
| **№34-35** | **2** | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | 11.02  16.02 | | |  |
| **Изучение тактики игры в волейбол**  **Тактика нападения:** | | | | | | |
| **№36-37** | **2** | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | 18.02  25.02 |  | | |
| **№38** | **1** | Обучение индивидуальным тактическим действиям | 02.03 |  | | |
| **Тактика защиты:** | | | | | | |
| **№39-40** | **2** | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | 04.03  09.03 | | |  |
| **№41-42** | **2** | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | 11.03  16.03 | | |  |
| **№43** | **1** | Обучения тактике нападающих ударов | 18.03 | | |  |
| **№44** | **1** | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | 23.03 | | |  |
| **№45-46** | **2** | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе | 25.03  30.03 | | |  |
| **№47** | **1** | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | 01.04 | | |  |
| **№48** | **1** | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | 06.04 | | |  |
| **№49** | **1** | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | 08.04 | | |  |
| **№50-51** | **2** | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | 13.04  15.04 | | |  |
| **№52** | **1** | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | 20.04 | | |  |
| **№53-54** | **2** | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | 22.04  27.04 | | |  |
| **№55** | **2** | Обучение командным действиям в нападении | 29.04 | | |  |