|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждено приказом  от «29» августа 2023г. № 146 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по внеурочной деятельности**

**кружка «Волейбол»**

**для 11 классов**

Программа работы объединения учащихся кружка «Волейбол» для учащихся 10-11 разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

• быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения

• быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Реализация этих требований предполагает человека с творческими способностями. Среди многообразия видов творческой деятельности конструирование занимает одно из ведущих положений. Этот вид деятельности связан с эмоциональной стороной жизни человека, в ней находят своѐ отражение особенности восприятия человеком окружающего мира. В конструировании проявляются многие психические процессы, но, пожалуй, наиболее ярко - творческое воображение и мышление.

*Место программы в образовательном процессе*

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

*Цели и задачи*

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

*Цель программы*

- углублѐнное изучение спортивной игры волейбол.

*Основными задачами программы являются:*

¬ укрепление здоровья;

¬ содействие правильному физическому развитию;

¬ приобретение необходимых теоретических знаний; ¬ овладение основными приемами техники и тактики игры;

¬ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

¬ привитие ученикам организаторских навыков;

¬ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

¬ подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

¬ отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

*Содержание программы*

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 «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

*Методы и формы обучения*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

• метод упражнений;

• игровой;

• соревновательный;

• круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

*Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:*

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

*Планируемые результаты*

*Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы «Волейбол»*

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):

*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).

*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.

*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.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Формы проведения занятия и виды деятельности | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

*Содержание программы внеурочной деятельности*

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**Тема № 1**. Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

*Теоретическая часть*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**Тема № 2.** Общефизическая подготовка волейболиста

*Практическая часть*

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

**Тема № 3.** Специальная подготовка

*Практическая часть*

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

**Тема № 4.** Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

*Техника выполнения нижнего приема*

* Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
* Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча,

навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

**Тема № 5.** Тактическая подготовка

*Обучение индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;

- Нападающий удар задней линии;

- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- Нападающий удар толчком одной ноги;

- При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

-Упражнения на расслабления и растяжения.

-Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

-Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

*Нападение*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- Упражнения для развития быстроты перемещений;

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;

- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;

- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

*Зашита*

- Взаимодействие игроков;

- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;

- Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;

- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;

- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;

- обучения контратакующим действиям в волейболе;

- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

**Тема № 6.** Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

*Учебно-тематический план курса «Волейбол»*

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения | 7 |
| 2 | Верхняя передача | 5 |
| 3 | Нижняя передача | 5 |
| 4 | Приём мяча | 5 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 7 |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятия | 5 |
|  | Итого | 34 |

**Календарно-тематическое планирование по программе внеурочной деятельности «Волейбол»**

Класс:11

Учитель: Юдичев Артём Николаевич

Количество часов: всего – 34 ч.; в неделю - 1 ч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол. Совершенствование стойки игрока (исходные положения). |  |
| 2 | Совершенствование стойки игрока (исходные положения). |  |
| 3 | Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. |  |
| 4-5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. |  |
| 6-7 | Двусторонняя учебная игра « волейбол » |  |
| 8-10 | Совершенствование сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). |  |
| 11 | Эстафеты с различными способами перемещений. |  |
| 12-13 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). |  |
| 14-15 | Совершенствование верхней передачи мяча у стены. |  |
| 16 | Игры, развивающие физические способности. |  |
| 17 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. |  |
| 18-19 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. |  |
| 20 | Совершенствование нижней прямой подачи. |  |
| 21-22 | Двусторонняя учебная игра « волейбол » |  |
| 23-24 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |  |
| 25 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |  |
| 26 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. |  |
| 27-28 | Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками. |  |
| 29 | Игры, развивающие физические способности. |  |
| 30-32 | Совершенствование индивидуальных тактических действий. |  |
| 33-34 | Двусторонняя учебная игра « волейбол » |  |