

**Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия в волейбол для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях в волейбол стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Волейбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма.

Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в волейболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Игра в волейбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом, активное использование волейбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

**Содержание курса**

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.

|  |
| --- |
| * История развития волейбола Общие основы * волейбола |
| * Правила игры и методика судейства |
| * Техническая подготовка волейболистов |
| * Физическая подготовка |
| * Методика тренировки волейболистов |
| * Перемещения |
| * Стойки |
| * Подачи |
| * Передачи |
| * Нападающие удары |
| * Перемещения |
| * Прием мяча |
| * Блокирование |
| * Индивидуальные действия |
| * Групповые действия |
| * Командные действия |
| * Индивидуальные действия |
| * Групповые действия |
| * Командные действия |
| * Игра по правилам с заданием |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п\п** | **Наименование тем** | **Кол-во**  **часов** |
|  | История развития волейбола | 1 |
|  | Правила игры и методика судейства | 1 |
|  | Техническая подготовка волейболиста | 1 |
|  | Техника игры в волейбол | 1 |
|  | Физическая подготовка | 1 |
|  | Методика тренировки волейболистов | 1 |
|  | Изучение техники игры в волейбол техника нападения | 1 |
|  | Стартовые стойки | 1 |
|  | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | 1 |
|  | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | 1 |
|  | Обучение технике подачи мяча | 1 |
|  | Обучение технике нижней прямой подачи | 1 |
|  | Обучение технике нижней боковой подачи | 1 |
|  | Обучение технике верхней прямой подачи | 1 |
|  | Обучение техники верхней боковой подаче | 1 |
|  | Обучение укороченной подачи | 1 |
|  | Обучения технике верхних передач | 1 |
|  | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | 1 |
|  | Обучение технике передач снизу | 1 |
|  | Обучение технике нападающих ударов | 1 |
|  | Техника защиты | 1 |
|  | Обучение технике приема подач | 1 |
|  | Обучение технике приема мяча с падением | 1 |
|  | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | 1 |
|  | Изучение тактики игры в волейбол тактика нападения | 1 |
|  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | 1 |
|  | Обучение индивидуальным тактическим действиям | 1 |
|  | Тактика защиты | 1 |
|  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | 1 |
|  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | 1 |
|  | Обучения тактике нападающих ударов | 1 |
|  | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | 1 |
|  | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе | 1 |
|  | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | 1 |
|  | **Итого:** | **34 часа** |