

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии: с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ №92, исходя из особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными и локальными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897 (с изменениями от 29.12.2014 приказ №1644, от 31.12.2015 приказ №1577).;
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»» (в редакции постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 г. № 85, от 25.12.2013 № 72, от 24.11.2015 г. № 81);
6. Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ СОШ №92.
7. Положением «О составлении и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов МКОУ СОШ №92.

Рабочая программа составлена на основании пособия для учителей и методистов:

«Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А.

8. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- 2-е издание.- М.: Просвещение, 2014

Курс секции «Волейбол» изучается на уровне основного общего образования в 7 классах в общем объеме 70 часов/ 2 часа в неделю.

«Волейбол» — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только

физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, занятия которым можно совершенствовать основные физические качества.

Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Практическая значимость программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-6 классах.

Рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

«Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующей цели:**

-укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств,
освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники
избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

-пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
-популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
-формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
-обучение технике и тактике игры в волейбол;
-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
-формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
-воспитание моральных и волевых качеств

Программа направлена на реализацию **следующих принципов:**

принцип модификации - основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности детей.

принцип сознательности и активности - основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

принцип доступности - основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Количество часов и место проведения занятий программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–6 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 1 час два раза в неделю, 70 часов в год.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое,

эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности);

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

2.3. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

-знать об истории волейбола и развития его в нашей стране;

-знать как самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок ;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной деятельности

- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Формы и методы работы:

Игровая форма.

Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия - приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

3.Содержание программы:

1) Основы знаний: Правила техники безопасности на занятиях волейболом. История возникновения и развития волейбола. Знаменитые отечественные и зарубежные игроки. Правила игры в волейбол. Жестикация судей.

2) Перемещение: стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

3) Верхняя передача: исходное положение туловища вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверх над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и отправляют мяч в нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками

4) Нижняя подача: исходное положение ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Имитация приёма мяча в исходном положении.

Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч покачивание руками вверх-вниз и в стороны; разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

5) Верхняя прямая подача с середины площадки: подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые

эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Имитация подбрасывания мяча (без удара).

Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

Имитация подбрасывания и подача в целом.

Нижняя подача с близкого расстояния в стену и партнеру.

Нижняя подача через сетку с близкого расстояния и через сетку с места подачи.

6) Прием мяча: Снизу двумя руками в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Сверху двумя руками исходное положение туловища вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены.

7) Подвижные игры и эстафеты: Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

8) Общая физическая подготовка: ОРУ, развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

4. Тематическое планирование

№	Программный материал	Всего часов	Характеристика видов деятельности
1.	Основы знаний	1	Техника безопасности, история создания волейбола
2.	Перемещения	15	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений.
3.	Верхняя передача	16	Передача сверху двумя руками вперед-вверх, передача сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками
4.	Нижняя передача	16	Передача сверху двумя руками вперед-вверх, передача сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку. Передача

			сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя рука
5.	Верхняя прямая подача с середины площадки	6	Нижняя и верхняя прямая, и подача в прыжке.
6.	Прием мяча	5	Прием мяча снизу или сверху двумя руками. Прием мяча от сетки
7.	Подвижные игры и эстафеты	5	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
8.	Общая физическая подготовка	6	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
Итого: 70 часов			

Материально-технические условия и рекомендации:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Видеоматериалы по волейболу
- Секундомер
- Сетка
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные
- Стойки волейбольные
- Учебные пособия по волейболу
- Рулетка измерительная
- Номера нагрудные
- Скакалки

Используемая литература:

Журнал «Инструктор по физической культуре» издательство «ТЦ-Сфера»,

Журнал «Физическая культура в школе» издательство «Москва Педагогика»,

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» издательство «теория и практика физической культуры и спорта.

Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение».

Учебник общеобразовательных учреждений физическая культура для 5-6-7 классов, авторы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Т.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, А.Н. Крайнов, З.В. Гребенщикова, Н.С. Алешина, М.В. Маслов.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов	Дата
1-2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ОРУ, подвижные игры.	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ.	
5	Медленный бег .Стойки и перемещения. ОРУ. Игровое занятие. Правила игры.	
6	Повороты, разновидность ходьбы, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	
7	Повороты, разновидность ходьбы, стойка - волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол	
8	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	
9	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	
10	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
11	ОРУ. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
12	Медленный бег, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	
13	ОРУ. Прыжок с двух ног с места, с 3-х. шести беговых шагов. Прием снизу. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	

14	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра в волейбол.	
15	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передача в парах.	
16	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
17	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	
18	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	
19	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	
20	Медленный бег. ОРУ. Нижняя прямая подача с середины площадки по зонам.	
21	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	
22	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	
23	Учебно – тренировочная игра в волейбол	
24	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями	
25	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	
26	Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами волейбола	
27	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями	
28	Учебно – тренировочная игра в волейбол	
29	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	
30	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	
31	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	
32	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах спереходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	

33	ОРУ. Прыжок с двух ног с места, с 3-х. шести беговых шагов. Прием снизу. Элементы спортивных игр, подвижные игры	
34	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	
35	Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами волейбола	
36	Учебно – тренировочная игра в волейбол	
37	Медленный бег, бег с ускорением. ОРУ. Круговая тренировка. Прием низом и верхом в парах	
38	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	
39	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	
40	Учебно – тренировочная игра в волейбол	
41	Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами волейбола	
42	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передача в парах.	
43	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра в волейбол.	
44	Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами волейбола	
45	Учебно – тренировочная игра в волейбол	
46	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	
47	Медленный бег. ОРУ. Нижняя прямая подача с середины площадки по зонам.	
48	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передача в парах. Игра пионербол	
49	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передача в парах.	
50	Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты с элементами волейбола	
51	Учебно – тренировочная игра в волейбол	
52	Медленный бег. ОРУ. Нижняя прямая подача с середины площадки по зонам.	
53	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	
54	Упражнения для развития силы. Метание набивного мяча. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках.	
55	Учебно – тренировочная игра в волейбол	
56	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	
57	Учебно – тренировочная игра в волейбол Медленный бег. ОРУ. Нижняя прямая подача с середины площадки по зонам	

58	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	
59	Упражнения для развития координации движений. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	
60	Медленный бег, бег с ускорением. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении. Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	
61	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи	
62-63	Учебно – тренировочная игра в волейбол	
64-65	Упражнения для развития координации движений. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	
66-67	Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития силовой подготовки. Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо.	
68-69	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	
70	Учебно – тренировочная игра в волейбол	