

**I**.Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности,10-11 классы.

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):

1. *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)

*2. 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.

*3. 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.

**Средства физического воспитания:**

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

**Методы физического воспитания:**

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

* рассказ, показ;

• метод регламентированного упражнения;

• игровой метод;

• соревновательный метод;

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

**-** особенностиразвития избранного вида спорта;

**-** Олимпийское движение, историю, символику, атрибутику, девиз.

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями;

- пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием.

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

Омутинского района по волейболу,

- выполнение начальных спортивных разрядов,

**Демонстрировать.**

**Контрольные испытания.**Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

***Физическое развитие и физическая подготовленность:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 м (6х5) (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)  Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:  сидя (м)                          в прыжке с места (м) | 5,0  11,9  150  35  5,0  7,5  5,0  7,5 | 4,9  11,2  170  45  6,0  9,5  6,0  9,5 |

***Техническая подготовленность:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4  Подача верхняя прямая в пределы площади  Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3  Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу  Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 4  3  3  8  3 |

**Экскурсии, походы, посещения соревнований.**Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**II.Содержание программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

**Методическое обеспечение внеурочной деятельности.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;

- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;

- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;

- Принцип постепенности;

- Принцип систематичности и последовательности;

- Принцип сознательности и активности;

- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия);

- Специфические средства (физические уп­ражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;

- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

**III. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1. | Верхняя передача двумя руками в прыжке. Техника безопасности на занятиях секции волейбола. | 5 |
| 2. | Прямой нападающий удар. | 5 |
| 3. | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. | 6 |
| 4. | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. | 4 |
| 5. | Двусторонняя учебная игра. | 7 |
| 6. | Одиночное блокирование и страховка. | 4 |
| 7. | Командные тактические действия в нападении и защите. | 3 |
|  | Физическая подготовка в процессе занятия. |  |
|  | Итого: | 34 |

**IV. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1. | Стойки игрока. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2. | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |
| 3. | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 4. | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |
| 5. | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 |
| 6-7. | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 |
| 8. | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1 |
| 9. | Передача снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 10. | Передача снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 11. | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 |
| 12-13. | Разучивание подачи в прыжке. | 2 |
| 14. | Развитие физических качеств. | 1 |
| 15. | Закрепление прямого нападающего удара. | 1 |
| 16-17. | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). | 2 |
| 18. | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 19. | Приём мяча снизу, сверху двумя руками. | 1 |
| 20-21. | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 |
| 22. | Игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 23. | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |
| 24-25 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |
| 27-28. | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 |
| 29-30. | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 31-32. | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. | 2 |
| 33. | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 |
| 34. | Двусторонняя учебная игра. | 1 |