

**Рабочая программа курс внеурочной деятельности
«Волейбол»**

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.

- Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

2. Содержание учебного курса

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
- Подвижные игры:
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.
- Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости
- Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
- Нападающие удары
Практические занятия по технике защиты.
 - Действия без мяча. Перемещения и стойки:
 - Действия с мячом. Приём мяча:
 - Блокирование
 Практические занятия по тактике нападения.
 - Индивидуальные действия.
 - Групповые действия.
 - Командные действия.
 Практические занятия по тактике защиты.
 - Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
 - Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
 - Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
 - Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

3. Тематическое планирование

	Тема занятия	Кол-во часов
--	--------------	--------------

1.	Знакомство с группой. ТБ – на занятиях. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1
2.	Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи.	1
3.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. Одиночное блокирование.	1
4.	Прямой нападающий удар через сетку. Упражнения с мячом в парах через сетку Учебная игра	1
5.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
6.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
7.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
8.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
9.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. , Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
10.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
11.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1
12.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1
13.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1