

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Волейбол. 10 - 11класс»

В соответствии с требованиями к результатам освоения внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях внеурочной деятельности спортивной направленности «Волейбол. 10 - 11класс» направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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.

Метапредметными результатами программы 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.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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 учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

1 модуль. Введение. Общефизическая подготовка 24 ч

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на снарядах и тренажёрах

Спортивные и подвижные игры

2 модуль. Специальная физическая подготовка 24 ч

Упражнения, направленные на развитие силы

Упражнения, направленные на развитие скорости сокращения мышц

Упражнения, направленные на развитие прыгучести

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

3 модуль. Техническая подготовка 24 ч

Приёмы и передачи мяча

Подачи мяча

Стойки

Нападающие удары

Блоки

4 модуль. Тактическая подготовка 24 ч

Тактика подач

Тактика приёмов и передач

5 модуль. Правила игры. Учебная игра 26

Вид деятельности- спортивно-оздоровительная.

**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Волейбол 10-11 класс»**

102 часа

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во час.
1 модуль. Введение. Общефизическая подготовка (24 ч.)		
1.	Общеразвивающие упражнения	8
2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8
3.	Спортивные и подвижные игры	8
2 модуль Специальная физическая подготовка. (24 ч.)		
4	Упражнения, направленные на развитие силы	5
5	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5
6	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	5
7	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	5
8	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4
3 модуль. Техническая подготовка (24 ч.)		
9	Приёмы и передачи мяча	4
10	Подачи мяча	5
11	Стойки	5
12	Нападающие удары	5
13	Блоки	5
4 модуль. Тактическая подготовка (24 ч.)		
14	Тактика подач	12
15	Тактика приёмов и передач	12
5 модуль. Учебная игра (26 ч.)		
16	Учебная игра	26
Итого:		102