**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова.

Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления.**Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 10-11 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

**Актуальность выбора определена следующими факторами:** На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель курса**: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи курса**:

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

**Программа разработана на основе следующих принципов:**

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

**Формы проведения занятий**

1. подвижные игры
2. игры с элементами волейбола
3. соревнование
4. эстафеты
5. игровые упражнения
6. однонаправленные занятия
7. комбинированные занятия
8. работа в парах, группах
9. индивидуальная работа
10. контрольные занятия (разбор ошибок)
11. Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

**Методы**

1. словесные ( рассказ учителя.инструктаж, беседа. обсуждение)
2. наглядные
3. метод расчлененного упражнения
4. метод целостного упражнения
5. метод строго-регламентированного упражнения
6. метод частично-регламентированного упражнения
7. повторный метод
8. метод активизации
9. игровой
10. соревновательный
11. круговой

**Особенности организации учебного процесса.**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.Программа рассчитана на 34 часа..  Занятия проводятся в спортивном зале школы. Наполняемость группы до 20 человек.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

**В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста:** развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.  
На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение*решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому  дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

**Ценностные ориентиры содержания  учебного предмета, курса.**

* *Ценность жизни –*признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
* *Ценность природы*основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
* *Ценность человека*как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
* *Ценность добра*– направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
* *Ценность истины –*это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия,мироздания.
* *Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
* *Ценность труда*и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
* *Ценность свободы*как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
* *Ценность социальной солидарности*как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
* *Ценность гражданственности*– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
* *Ценность патриотизма*– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
* *Ценность человечества –*осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Содержание учебного  курса, предмета**

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

***Развитие восприятия.*** Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

***Развитие памяти.*** Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

***Развитие внимания.*** Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

***Развитие мышления***

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

***Развитие основных физических качеств.*** В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

***Укрепление и сохранение здоровья.*** Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

***Результатом занятий в*** секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

**В результате изучения данного курса в 10-11 классе обучающиеся получат возможность формирования**

**Личностных результатов:**

1. Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
2. Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
3. Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
4. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
5. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
7. Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Мета предметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):**

Владеть

1. Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
2. Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
3. Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Определять общую цель и путей её достижения.
5. Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
6. Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
7. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Предметные результаты**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
4. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
5. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
6. Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
7. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
8. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
9. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
10. В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
11. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Тематическое планирование конкретного учебного предмета, курса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Год обучения |
|  | Теоретическая Подготовка |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 |
| 2 | История развития мирового и отечественного волейбола | 1 |
| 3 | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха | 1 |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка | 1 |
| 5 | Правила соревнований по волейболу | 2 |
|  | Итого часов | 6 |
|  | Практическая подготовка |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 5 |
| 3 | Техническая подготовка | 5 |
| 4 | Тактическая подготовка | 5 |
| 5 | Игровая подготовка | 7 |
| 6 | Соревнования | Согласно календаря |
| 7 | Контрольные испытания | 1 |
|  | Итого часов | 34 |