|  |
| --- |
|  |

 ****

  **1. 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 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; 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 ,является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*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).

*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.

*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, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

**2**. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

 **Стойки и перемещения**

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение*: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*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.

 **Обучение**

1. В стойке волейболиста:

* выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
* приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
* двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:*руки перед грудью согнуты в локтях и
готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6.Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

 **Передача мяча сверху двумя руками***Техника выполнения:* в исходном положении туловище 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 (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

 

*Рис. 1 Рис. 3*

 

*Рис. 2 Рис.4*

*Применение*: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

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

3. 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.

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

5. 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.

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

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:*большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

**Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).



*Рис. 5*

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

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

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

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

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

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

* в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
* руки почти параллельны полу;
* резкое встречное движение рук к мячу;
* приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча

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.

*Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

 **3. Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
|  **Легкая атлетика** | 19 |
| Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  | 1 |
| Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10 м.  | 1 |
| Способы метания мяча на дальность.  | 1 |
| Тестирование метания мешочка на дальность..  | 1 |
| Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.  | 1 |
| Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.  | 1 |
| Тестирование метания малого мяча на точность.  | 1 |
| Тестирование прыжка в длину с места.  | 1 |
| Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий.  | 1 |
| Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.  | 1 |
| Прыжок в высоту спиной вперед.  | 1 |
| Прыжки на мячах-хопах.  | 1 |
| Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча правой и левой руками.  | 1 |
| Тестирование прыжка в длину с разбега.  | 1 |
| Тестирование метания малого мяча на точность.  | 1 |
| Беговые упражнения.  | 1 |
| Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  | 1 |
| Тестирование челночного бега 3×10 м.  | 1 |
| Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 26 |
| Тестирование наклона вперед из положения стоя.  | 1 |
| Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.  | 1 |
| Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  | 1 |
| Тестирование виса на время.  | 1 |
| Кувырок вперед.  | 1 |
| Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | 1 |
| Варианты выполнения кувырка вперед.  | 1 |
| Кувырок назад. Кувырки.  | 1 |
| Круговая тренировка.  | 1 |
| Стойка на голове. Стойка на руках.  | 1 |
| Круговая тренировка.  | 1 |
| Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.  | 1 |
| Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.  | 1 |
| Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках.  | 1 |
| Лазанье по канату в три приёма.  | 1 |
| Круговая тренировка.  | 1 |
| Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1 |
| Упражнения на перекладине.  | 1 |
| Круговая тренировка.  | 1 |
| Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  | 1 |
| Варианты вращения обруча.  | 1 |
| Круговая тренировка.  | 1 |
| Тестирование виса на время.  | 1 |
| Тестирование наклона вперед из положения стоя.  | 1 |
| Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  | 1 |
| Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол и баскетбол)** | **23** |
|  Подвижная игра «Перестрелки».  | 1 |
| Броски и ловля мяча в парах.  | 1 |
| Ведение мяча.  | 1 |
| Подвижные игры. | 1 |
|  Эстафеты с мячом.  | 1 |
| Броски мяча через волейбольную сетку.  | 1 |
| Подвижная игра « Пионербол».  | 1 |
| Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.  | 1 |
| Знакомство с баскетболом. | 1 |
|  Спортивная игра « Баскетбол».  | 1 |
| Спортивная игра « Баскетбол».  | 1 |
| Спортивная игра « Баскетбол».  | 1 |
| Эстафеты с мячом.  | 1 |
| Подвижные игры. | 1 |
|  Броски мяча через волейбольную сетку.  | 1 |
| Подвижная игра « Пионербол».  | 1 |
| Волейбол как вид спорта.  | 1 |
| Подготовка к волейболу. | 1 |
|  Контрольный урок по волейболу.  | 1 |
| Знакомство с баскетболом. | 1 |
|  Спортивная игра « Баскетбол».  | 1 |
| Спортивные игры.  | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры. | 1 |
| **Итого:** | 68 |