**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 8 класса «Волейбол» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ №1887 от 17.12.2010 г.;

-ООП ООО МБОУ СОШ пос. Озерки;

- Примерных программ по внеурочной деятельности под редакцией Ляха В.И.;

-Авторской программы Ляха В.И. Физическая культура.5-9 классы.- М; Москва, «Просвещение».

**Цель программы:**

Углубленное изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи курса**

**Образовательная задача:**

• Приобретение необходимых теоретических знаний.

**Воспитательные задачи:**

• Овладение основными приемами техники и тактики игры;

• Содействие правильному физическому развитию;

• Привитие ученикам организаторских навыков.

**Развивающие задачи:**

• Укрепление здоровья;

• Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

• Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на учебный год из расчёта 1 часа в неделю. Всего:34 часа.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Предполагаемые результаты обучения:**

Уметь успешно освоить программу.

Уметь плодотворно учиться, меньше болеть.

Уметь самостоятельно участвовать в соренованиях по волейболу различного масштаба.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований – 4 часа.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества – 10 часов.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры – 5 часов.

В разделе «ОФП» учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях – 3 часа.

Раздел соревнования и контрольные занятия включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки – 12 чосов.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Календарно-тематическое планирование секции волейбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | История возникновения волейбола |  |  |
|  | Овладение техникой передвижений  и стоек. Подвижные игры |  |  |
|  | Овладение техникой передвижений  и стоек. Подвижные игры |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Развитие волейбола |  |  |
|  | Бег, прыжки |  |  |
|  | Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры |  |  |
|  | Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Овладение техникой подачи. Подвижные игры |  |  |
|  | Овладение техникой подачи. Подвижные игры |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Нападающие удары. Подвижные игры |  |  |
|  | Нападающие удары. Подвижные игры |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Овладение техникой блокировки ударов |  |  |
|  | Овладение техникой блокировки ударов |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Индивидуальные действия |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Групповые действия |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Командные действия |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Тактика защиты |  |  |
|  | Тактика защиты |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам |  |  |
|  | Жесты судей |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |
|  | Гимнастические упражнения |  |  |
|  | Правила игры в мини-волейбол |  |  |
|  | Бег, прыжки |  |  |
|  | Учебная игра |  |  |