

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ «СОШ №30»


Л.П. Лехтина

Приказ № 220 от 01.09.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

10-11 класс

Составитель:
Мерзлякова Галина Михайловна,
учитель физической культуры

Согласовано
заместитель директора по ВР
 А.П. Марков

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- развитие устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Содержание курса

№п/п	Раздел	Основные виды деятельности	Кол – во часов
1	Теоретическая подготовка	Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.	2
2	Техническая подготовка	Обучение техникам перемещений, стоек, передачи, ударов, приема мяча, командным и индивидуальным действиям. Практические занятия, учебно-тренировочные игры.	49
3	Игра в команде	Практические занятия. Отработка приемов.	19
Всего			70

№	Тема	Количество часов
1	История развития волейбола	1
2	Правила игры и методика судейства	1
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2
5-6	Физическая подготовка	2
7	Методика тренировки волейболистов	1
8-9	Стартовые стойки	2
10-11	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2
12-13	Обучение технике нижней прямой подачи	2
14-16	Обучение технике нижней боковой подачи	3
17-18	Обучение технике верхней прямой подачи	2
19-20	Обучение технике передач в прыжке(отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	2
21-27	Обучение технике нападающих ударов	7
28-31	Обучение технике приема мяча с падением	4
32-37	Обучение технике блокирования	6
38-42	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	5
43-46	Обучение технике нападающих ударов	4
47-51	Обучение технике приема подач	5
52-55	Обучение и совершенствование групповых действий	4
56-60	Обучение командным действиям в нападении	5
61-65	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	5
66-70	Игра по правилам с заданием	5