

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 15 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

УТВЕРЖДЕНА	СОГЛАСОВАНО	РАССМОТРЕНО
Приказом от 31.08.2021 г. № 229	Заместитель директора по УВР	На заседании МО
И.о. директора МБОУ школа № 15	_____ Л.Н. Масаева	Протокол № 1 от 30.08.2021
_____ А.А. Копанийчук	(подпись, _____ Ф.И.О.)	Руководитель МО
	31.08.2021 г.	_____ П.П. Первушин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
10-11 класс ФГОС СОО
«Доступный волейбол»
срок реализации: 2 года

Составлено
Учитель физической культуры
Первушин Павел Павлович

2021 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 10-11 классов «Доступный волейбол» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, авторской рабочей программы по внеурочной деятельности Колодницкого Г.А., Кузнецова В.С., Маслова М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол».

Издательство, год издания - М.: «Просвещение», 2011 г.

Учебно-методический комплект:

Пособие для учителей и методистов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.

Автор: Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.

Издательство, год издания: М.: Просвещение, 2011. – 77 с.

Количество часов в год 34; по 1 часу в неделю.

Всего по программе – 68 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»

Личностные

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это, в первую очередь, знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные

Иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс

Перемещения игрока. Совершенствование стойки игрока (исходного положения). Перемещение в стойке. Сочетание способов перемещений.

Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед из опорного положения. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (через сетку и вдоль сетки). Передача сверху двумя руками за спину.

Подача мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание техники подачи в прыжке.

Нападающие удары. Закрепление техники прямого нападающего удара. Разучивание техники нападающего удара с переводом мяча в сторону.

Приём мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отраженного сеткой.

Блокирование. Совершенствование техники одиночного блокирования. Страховка блокирующего игрока. Совершенствование группового блокирования.

Тактические действия. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении. Командные тактические действия в защите и в нападении. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры, развивающие физические способности. Игры на совершенствование технических элементов.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол.

11 класс

Перемещения игрока. Совершенствование стойки игрока (исходного положения). Перемещение в стойке. Сочетание способов перемещений.

Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед из опорного положения. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (через сетку и вдоль сетки). Передача сверху двумя руками за спину.

Подача мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание техники подачи в прыжке.

Нападающие удары. Закрепление техники прямого нападающего удара. Разучивание техники нападающего удара с переводом мяча в сторону.

Приём мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отраженного сеткой.

Блокирование. Совершенствование техники одиночного блокирования. Страховка блокирующего игрока. Совершенствование группового блокирования.

Тактические действия. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении. Командные тактические действия в защите и в нападении. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры, развивающие физические способности. Игры на совершенствование технических элементов.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол.

Виды внеурочной деятельности:

- Игровая деятельность
- Досугово — развлекательная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

Формы внеурочной деятельности:

- Клуб
- Секция
- Игра
- Соревнование
- Турнир
- Встреча

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	10 класс	11 класс
		Кол-во часов	
		34	34
1.	Основы знаний	2	2
2.	Общая физическая и техническая подготовка	15	15
3.	Основы тактики игры	10	10
4.	Технико-тактическая подготовка	4	4
5.	Товарищеские игры по волейболу	3	3
	Всего:	34	34
	Итого:	68 часов	