

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г.ЗАРЕЧНОГО  
протокол № 1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «ЛИЦЕЙ № 230»  
Г.ЗАРЕЧНОГО

  
И.Н.Литвинова

приказ № 120/ОД от 30.08.2019г.



**ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
спортивно-оздоровительного направления  
«Волейбол»  
(11 класс)**

**Срок реализации – 1 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	3
3. Тематическое планирование.....	4

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Планируемые результаты

Прохождение курса позволит учащимся достичь следующих результатов:

#### Личностные результаты:

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с волейболом;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с различными видами игр;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю гимнастику;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения

упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### Метапредметные:

- показать связь химии с окружающей жизнью, с важнейшими сферами жизнедеятельности человека;
- применять полученные знания и умения для безопасного использования веществ и материалов в быту, сельском хозяйстве и на производстве, решения практических задач в

повседневной жизни, предупреждения явлений, наносящих вред здоровью человека и окружающей среде.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащийся научится:**

- *выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);*
- *проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;*
- *владеть волейбольным мячом и другим спортивным инвентарём;*
- *применять игровые навыки в жизненных ситуациях.*

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- *владеть основными навыками игры в «Волейбол»;*
- *освоить основные физические качества: ловкость, скорость, прыгучесть;*
- *культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;*
- *правила поведения во время проведения занятий;*
- *основным правилам питания.*

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Курс имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» для детей 17-18 лет.

#### **Курс содержит:**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Тематическое планирование.**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			1
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах			1
1. 3.	Спортивные и подвижные игры			1
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			1
2. 2.	Упражнения направленные на развитие скорости сокращения мышц			2
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести			1
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости			2
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			2
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		1	2
3. 2.	Подачи мяча			2
3. 3.	Стойки			2
3. 4.	Нападающие удары		1	3
3. 5.	Блоки		1	3

<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
4. 1.	Тактика подач			2
4. 2.	Тактика приёмов и передач		1	2
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>