

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 13
имени участника Великой Отечественной войны Н.И.Передумова
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области
(ГБОУ СОШ № 13)

ПРОВЕРЕНО

и.о. заместителя директора по
воспитательной работе
Артеменко Т.Ф.
28.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ СОШ № 13
К.Ф. Шипиным
приказ от 29.08.2023г № 243-од

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
уровень среднего общего образования
11 класс

2023 год

Содержание учебного курса

Программный материал	Количество часов
Теоретическая подготовка	В процессе занятий
1 Правила техники безопасности при проведении занятий. 2 История рождения и развития баскетбола.	
Общая физическая подготовка 1 Развитие силы 2 Развитие быстроты 3 Развитие выносливости 4 Развитие ловкости 5 Развитие гибкости	На каждом занятии
Техническая подготовка 1 Стойки волейболиста 2 Переход игроков на площадке во время игры. 3 Верхний и нижний прием мяча над собой 4 Передачи (верхняя и нижняя) мяча в парах тройках. 5 Нападающий удар и подача мяча через сетку.	12 часов 1 час 1 час 3 часа 4 часа 3 часа
Тактическая подготовка 1 Групповые действия в нападении 2 Командные действия в нападении 3 Групповые действия в защите 4 Командные действия в защите	5 часов 1 час 1 час 1 час 1 час
Тестирование, контрольные испытания	1 час
Итого:	34 часа

Планируемые результаты учебного курса

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование 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 своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу 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 об особенностях зарождения, истории волейбола;
- 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.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей. Учебная игра.	1
2.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1
3.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1
4.	Верхняя передача с перемещением.	1
5.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1
6.	Тренировка связующих. Учебная игра.	1
7.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
8.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	1
9.	Нападающий удар.	1
10.	Нападающий удар (прыжок и удар).	1
11.	Нападающий удар с высокой передачи.	1
12.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
13.	Нападающий удар, блокирование.	1
14.	Прием ударов после перемещения.	1
15.	Прием ударов с определением направления.	1
16.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1
17.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1
18.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
19.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
20.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1
21.	Верхняя прямая подача мяча.	1
22.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра..	1
23.	Учебно- тренировочная игра.	1
24.	Передача мяча сверху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1
25.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра...	1
26.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1
27.	Нападающий удар (техника.)	1
28.	Блокирование.	1
29.	Спец. упражнения, учебная игра.	1
30.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.	1
31.	Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1
32.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.	1
33.	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра.	1
34.	Подвижные игры с элементами в/б. Итого:	1 34

Форма предоставления достижений - соревнование