

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30
имени Н.Н. Колокольцова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №30
И.П. Лехтина
Приказ №158 от 30.08.2024г



Рабочая программа
по курсу внеурочной
деятельности
«Волейбол»
в 10-11 классах
(1 час в неделю, 34 часов в год)

Согласовано
Зам. директора по ВР

Морозова М.В.

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

№	Раздел	Основные виды деятельности
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	Техническая подготовка	Обучение техникам перемещений, стоек, передачи, ударов, приема мяча, командным и индивидуальным действиям. Практические занятия, учебно-тренировочные игры.
3	Игра в команде	Практические занятия. Отработка приемов.

Тематическое планирование 10 – 11 класс волейбол

№	Название темы	Количество часов
1	Техника безопасности по волейболу. История волейбола.	1
2	Правила игры и методика судейства	1
3	Техническая подготовка волейболиста	1
4	Физическая подготовка волейболиста	1
5	Методика тренировки волейболиста	1
6	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1
7	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1
8	Обучение техники нижней прямой подачи	1
9	Обучение техники нижней боковой подачи	1
10	Обучение техники верхней боковой подачи	1
11	Обучение техники верхней боковой подачи	1
12	Обучение укороченной подачи	1
13	Обучение техники верхних передач	1
14	Обучение технике нижней прямой подачи	1
15	Обучение технике передач снизу	1
16	Обучение технике нападающих ударов	1
17	Обучение технике передач в прыжке(отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	1
18	Обучение технике нападающих ударов	1
19	Обучение технике приема мяча с падением	1
20	Обучение технике блокирования	1
21-22	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2
23-24	Обучение технике нападающих ударов	2
25-26	Обучение технике приема подач	2
27-28	Обучение и совершенствование групповых действий	2
29-30	Обучение командным действиям в нападении	2
31-32	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2
33-34	Игра по правилам с заданием	2

