


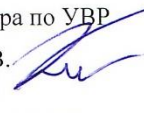
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области
Администрация Петушинского района

МБОУ СОШ № 2 г. Петушки

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета
Коробко Е.В. 
Приказ №11
от «28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
Коробко Е.В. 
Приказ №11
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №2
Лешенкова Л.В. 
Приказ №11
от «28» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

(среднее общее образование)

для обучающихся 10-11 классов

Учитель: Клопов Николай Алексеевич

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области
Администрация Петушинского района

МБОУ СОШ № 2 г. Петушки

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Коробко Е.В.

Приказ №11

от «28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Коробко Е.В.

Приказ №11

от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №2

Лещенкова Л.В.

Приказ №11

от «28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

(среднее общее образование)

для обучающихся 10-11 классов

Учитель: Клопов Николай Алексеевич

Уровень: *ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ*

Курс: *Волейбол*

Классы: *10-11*

Программа разработана в соответствии с

- *Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);*
- *ООП СОО МБУ «Школа № 75»*
- *положением о рабочей программе*

I. 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.

II. Содержание учебного курса 10-11 класс

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	На каждом занятии

1 Развитие силы	
2 Развитие быстроты	
3 Развитие выносливости	
4 Развитие ловкости	
5 Развитие гибкости	
Техническая подготовка	24 часа
1 Стойки волейболиста	2 часа
2 Переход игроков на площадке во время игры.	2 часа
3 Верхний и нижний прием мяча над собой	6 часов
4 Передачи (верхняя и нижняя) мяча в парах тройках.	7 часов
5 Нападающий удар и подача мяча через сетку.	7 часов
Тактическая подготовка	10 часов
1 Групповые действия в нападении	2 часа
2 Командные действия в нападении	2 часа
3 Групповые действия в защите	2 часа
4 Командные действия в защите	2 часа
Тестирование, контрольные испытания	2 часа
Итого:	68 часов

III. Тематическое планирование 10 класс

№	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.	1

11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижения игрока.	1
2	Переход игрока на площадке во время игры.	1
3-4	Верхний прием мяча над собой	2
5-6	Нижний прием мяча над собой.	2
7-8	Нижний и верхний прием мяча над собой.	2
9-10	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2
11-12	Нижняя передача мяча в парах, тройках.	2
13-14	Верхняя и нижняя передача мяча в парах тройках.	2
15-17	Нападающий удар с первой линии атаки.	3
18-20	Нападающий удар со второй линии атаки.	3
21-23	Верхняя подача мяча через сетку.	3
24-26	Нападающий удар и страховка.	3
27-28	Скидка мяча и страховка.	2
29-31	Индивидуальное блокирование.	3
32-34	Групповое блокирование.	3