

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска
БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа № 17»

РАССМОТРЕНО

Председатель
методического совета
_____ /Е.В.Таньшина

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педагогического
совета

_____ /М.А. Пфафенрод

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор БОУ г.Омска
«Средняя общеобразовательная
школа № 17»

_____ /О.В.Калугина
Приказ №298
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ШСК (волейбол)

Уровень Среднее общее образование

Класс 10-11

Омск 2023

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа основана на рабочей программе воспитания БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа №17».

Личностные, Метапредметные, Предметные	<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, Метапредметные	<ul style="list-style-type: none">• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные, Предметные	<ul style="list-style-type: none">• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

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

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
1	Т.Б на уроках спортивными играми. Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол.	2	1 неделя, сентябрь	
2	Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол.	2	2 неделя, сентябрь	
3	Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	2	3 неделя, сентябрь	
4	Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра	2	4 неделя, сентябрь	
5	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	2	5 неделя, октябрь	
6	Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя	2	6 неделя, октябрь	

	руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.			
7	Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	7 неделя, октябрь	
8	Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра	2	8 неделя, октябрь	
9	Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра	2	9 неделя, октябрь	
10	Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	2	10 неделя, ноябрь	
11	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра.	2	11 неделя, ноябрь	
12	Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	2	12 неделя, ноябрь	
13	Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра.	2	13 неделя, декабрь	
14	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	2	14 неделя, декабрь	
15	Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	2	15 неделя, декабрь	
16	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	2	16 неделя, декабрь	
17	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча	2	17 неделя, январь	

	после подачи, двусторонняя игра.			
18	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача, двусторонняя игра.	2	18 неделя, январь	
19	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	2	19 неделя, январь	
20	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2	20 неделя, февраль	
21	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2	21 неделя, февраль	
22	Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	2	22 неделя, февраль	
23	Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра.	2	23 неделя, февраль	
24	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	2	24 неделя, март	
25	Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	2	25 неделя, март	
26	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	2	26 неделя, март	
27	Упражнения с набивными мячами и со скалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	2	27 неделя, апрель	
28	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	2	28 неделя, апрель	
29	ОФП. Передачи в парах. Нападающий	2	29 неделя,	

	удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и №5, двусторонняя игра.		апрель	
30	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	2	30 неделя, апрель	
31	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра.	2	31 неделя, май	
32 - 34	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. подача в указанную зону и приём мяча. Учебная игра.	6	32,33,34 неделя, май	