



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Лицей № 40
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей №40
Приморского района Санкт-Петербурга
Н.Г. Милокова

Приказ от «30» августа 2022 г. №226/1-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Волейбол Голактикос»
Для обучающихся 10-11 классов
(68 часов)

Учитель: Савченко О.М

Санкт-Петербург
2022 г.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении волейбола для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. Содержание

Название раздела	Количество часов
Техническая подготовка	36
Тактическая подготовка	10
ОФП	18
Соревнования	4
Итого:	68

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата урока
1	Различные способы перемещения	1	
2	Различные способы перемещения	1	
3	Верхняя передача мяча над собой	1	
4	Верхняя передача мяча над собой	1	
5	Верхняя передача мяча в парах	1	
6	Верхняя передача мяча в парах	1	
7	Верхняя передача мяча в тройках	1	
8	Верхняя передача мяча в тройках	1	
9	Нижняя передача мяча в парах	1	
10	Нижняя передача мяча в парах	1	
11	Нижняя передача мяча в тройках	1	
12	Нижняя передача мяча в тройках	1	
13	Верхний прием мяча	1	
14	Верхний прием мяча	1	
15	Верхний прием мяча	1	
16	Верхний прием мяча	1	
17	Нижний прием мяча	1	
18	Нижний прием мяча	1	
19	Нижний прием мяча	1	
20	Нижний прием мяча	1	
21	Тактика командной игры	1	
22	Тактика командной игры	1	
23	Тактика командной игры	1	
24	Тактика командной игры	1	
25	Тактика игры в приеме, стойки, расположение	1	
26	Тактика игры в приеме, стойки, расположение	1	
27	Тактика игры в приеме, стойки, расположение	1	
28	Тактика игры в приеме, стойки, расположение	1	
29	Тактика игры в атаке, переходы по зонам на площадке	1	
30	Тактика игры в атаке, переходы по зонам на площадке	1	
31	Строевые упражнения	1	
32	Строевые упражнения	1	
33	Упражнения на тренажерах	1	
34	Упражнения на тренажерах	1	
35	Беговые упражнения	1	
36	Беговые упражнения	1	

37	Беговые упражнения	1	
38	Беговые упражнения	1	
39	Нижняя прямая подача мяча	1	
40	Нижняя прямая подача мяча	1	
41	Нижняя прямая подача мяча	1	
42	Нижняя прямая подача мяча	1	
43	Верхняя прямая подача	1	
44	Верхняя прямая подача	1	
45	Верхняя прямая подача	1	
46	Верхняя прямая подача	1	
47	Контрольный урок. Учебная игра волейбол	1	
48	Контрольный урок. Учебная игра волейбол	1	
49	Скоростная подготовка. Перемещения	1	
50	Скоростная подготовка. Перемещения	1	
51	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами 1 кг	1	
52	Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами 1 кг	1	
53	Скор-сил. Подготовка. Выпрыгивание у сетки. Нападающий удар	1	
54	Скор-сил. Подготовка. Выпрыгивание у сетки. Нападающий удар	1	
55	Развитие выносливости	1	
56	Развитие выносливости	1	
57	Развитие ловкости	1	
58	Развитие ловкости	1	
59	Учебная игра волейбол	1	
60	Учебная игра волейбол	1	
61	Учебная игра волейбол	1	
62	Учебная игра волейбол	1	
63	Упражнения с мячами через сетку	1	
64	Упражнения с мячами через сетку	1	
65	Сореванования	1	
66	Сореванования	1	
67	Сореванования	1	
68	Сореванования	1	
	Итого	68	