Приложение к ООП СОО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Песчаноозёрная средняя школа Чановского муниципального округа Новосибирской области

Принято решением педагогического совета Протокол от 24.08.2026 №01	Согласовано Зам.директора по УВР:  Шмидт Т.В от 24.08.2026

Рабочая программа

курса «Модули по видам спорта (Волейбол)
для среднего общего образования

10-11 класс

Учитель : Журавель Сергей Анатольевич

с. Песчаное Озеро, 2026 г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Песчаноозёрная» СШ.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

1. Общая характеристика курса «Волейбол»

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

2. Место курса «Волейбол» в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для учащихся 10-11 классов на 68 ч, рассчитана на 34 часа в 10 и 34 часа в 11 классах (1 час в неделю, 34 учебных недели в году).

3. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

4. Содержание курса «Волейбол»

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

10 Класс

Примерное распределение учебного материала по волейболу

№	Учебный материал	10 класс
	Перемещения	
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
	Передачи мяча	
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р
3	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р
	Подачи мяча	
1	Нижняя прямая	Р
2	Прием мяча снизу двумя руками	Р
3	Прием мяча сверху двумя руками	Р
	Тактические игры	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р
2	Двухсторонняя учебная игра	+

Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
2	Игры развивающие физические способности	+
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+

11 Класс

Примерное распределение учебного материала по волейболу

№	Учебный материал	
Перемещения		
1	Стойка игрока (исходные положения)	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	+ +
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
Передачи мяча		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	с
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	с
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	с
Подачи мяча		
1	Нижняя прямая	с
2	Верхняя прямая	с

Атакующие удары (нападающий удар)		
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	**Р**
Прием мяча		
1	Прием мяча снизу двумя руками	**С**
2	Прием мяча сверху двумя руками	**С**
3	Прием мяча, отраженного сеткой	**Р**
Блокирование атакующих ударов		
1	Одиночное блокирование	**З**
2	Страховка при блокировании	**З**
Тактические игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	**З**
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	**Р**
3	Двухсторонняя учебная игра	+
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
2	Игры развивающие физические способности	+
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+
Судейская практика		
1	Судейство учебной игры в волейбол	+

Р — разучивание двигательного действия; З — закрепление двигательного действия; С — совершенствование двигательного действия; (+) — указывает на использование данного материала в уроке.

Средства обучения

- Общепедагогические (словесные и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Содержание занятий для данного курса осуществляется в таких формах:
Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Основные виды деятельности учащихся:

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил

тематическое планирование

«Волейбол»

10 класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол.	1
2	Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол.	1
3	Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	1

4	Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра	1
5	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1
6	Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.	1
7	Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
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	1
9	Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
10	Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	1
11	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра.	1
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.	1
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	1
14	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1
15	Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1
16	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	1
17	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1
18	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача, двусторонняя игра.	1
19	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3	1

	точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	
20	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1
21	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1
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.	1
23	Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра.	1
24	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1
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.	1
26	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1
27	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	1
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.	1
29	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и №5, двусторонняя игра.	1
30	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	1
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.	1
32	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. Подача в указанную зону и приём мяча. Учебная игра.	1
33	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
34	Сдача контрольных нормативов и технических приёмов. Игра.	1

тематическое планирование

«Волейбол»

11класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Основы развития волейбола в России. Правила игры в волейбол.	1
2	Перемещения с имитацией технических приемов.	1
3	Прием мяча сверху двумя руками.	1
4	ОФП	1
5	Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
6	Нападающий удар с переводом.	1
7	Групповое блокирование.	1
8	Нижняя прямая подача.	1
9	Верхняя прямая подача.	1
10	Физическая культура (основные понятия).	1
11	Нападающий удар.	1
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1
13	Физическая культура (основные понятия).	1
14	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	1
15	ОФП	1
16	Эстафеты с элементами волейбола.	1
17	Физическая культура человека.	1
18	Тактические действия в защите.	1

19	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
20	Тактические действия в нападении.	1
21	Групповое блокирование.	1
22	Игровые упражнения.	1
23	Передача мяча через сетку в прыжке.	1
24	Взаимодействие игроков в игре.	1
25	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1
26	Командные тактические действия в защите и нападении.	1
27	Физическая культура человека.	1
28	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1
29	ОФП	1
30	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
31	Прямой нападающий удар.	1
32	ОФП. Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей.	1
33	Игра. Судейство игры в волейбол.	1
34	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 10-11 классы - М.: Просвещение, 2018
2. «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011