

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
(МКОУ СОШ № 4)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
гуманитарного цикла
Руководитель ШМО Тельнова
Е.В.
Протокол № 1 от 31.08.2026

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом
совете МКОУ СОШ № 4
Протокол № 1 от
31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
СОШ № 4
С.В. Монахова
Приказ от 01.09.2026
№ 385



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Модуль по видам спорта «Волейбол»
для обучающихся 11 классов

Куйбышев, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предлагаемого курса, его место в структуре учебного плана, подходы к отбору содержания, определению планируемых результатов.

Планируемые результаты освоения программы курса включают личностные, метапредметные, предметные результаты за весь период обучения на уровне основного общего образования.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 11 классах.

АКТУАЛЬНОСТЬ КУРСА

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель программы – приобщение обучающихся к регулярным активным занятиям физической культурой посредством игры в «Волейбол».

Задачи:

Личностные:

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- повышение интереса к дальнейшим занятиям и иным видам спорта и физической активности.

Предметные:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники игры в волейбол и других физических упражнений.

Метапредметные

- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность;
- формировать навыки здорового образа жизни.

МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Программа рассчитана на 34 академических часа в течение одного учебного года.

Программа реализуется в виде курса внеурочной деятельности и предназначена для проведения занятий с обучающимися 11 классов.

Образовательная организация по своему выбору может проводить программу во всех параллелях или в одной из параллелей основного общего образования программу с учетом запроса обучающихся в 11 классах, а также организовать разновозрастную группу обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

11 КЛАСС

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Техника подачи мяча.

Раздел 2. Техника выполнения нападающих ударов.

Раздел 3. Выполнение техник защиты.

Раздел 4. Тактика защиты на игре.

Раздел 5. Тактика нападения на игре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа.

Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетическое воспитание:

- восприимчивость к традициям и творчеству своего и других народов; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Ценности научного познания:

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах,

включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

– способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

– формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

Предметные результаты:

- будут иметь представление об игре в волейбол;
- будут знать правила техники безопасности;
- будут знать гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- будут уметь соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- будут уметь технически правильно выполнять технику игры.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Основное содержание	Форма проведения занятия	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Техника падачи					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Техника подачи мяча	7	Объяснение, показ, выполнение и закрепление техник	Практикум	Выполнение различных двигательных элементов
Раздел 2. Техника нападения					
2.1.	Техника выполнения нападающих ударов	7	Объяснение, показ, выполнение и закрепление техник	Практикум	Выполнение различных двигательных элементов
Раздел 3. Техника защиты					
3.1	Выполнение техник защиты	6	Объяснение, показ, выполнение и закрепление техник	Практикум	Выполнение различных двигательных элементов
Раздел 4. Тактика защиты					
4.1	Тактика защиты на игре	6	Объяснение, показ, выполнение и закрепление техник	Практикум	Выполнение различных двигательных элементов
Раздел 4. Тактика нападения					
5.1	Тактика нападения на игре	8	Объяснение, показ, выполнение и закрепление техник	Практикум	Выполнение различных двигательных элементов
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРКММЕ		34			

Поурочное планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История волейбола. Правила игры	1				spo.1september.ru
2	Перемещения и стойки волейболиста. Подводящие упражнения	1				spo.1september.ru
3	Приём мяча снизу двумя руками (на месте и в движении)	1				spo.1september.ru
4	ОФП: развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	1				spo.1september.ru
5	Приём мяча сверху двумя руками (передача над собой и партнёру)	1				spo.1september.ru
6	Приём мяча с падением (перекат на спину)	1				spo.1september.ru
7	Нижняя прямая подача. Закрепление техники	1				spo.1september.ru
8	ОФП: координация и ловкость	1				spo.1september.ru
9	Верхняя прямая подача. Разучивание и первые попытки	1				spo.1september.ru
10	Приём мяча в парах с чередованием «снизу/сверху»	1				spo.1september.ru
11	Нападающий удар: подводящие упражнения и имитация	1				spo.1september.ru
12	Нападающий удар с переводом вправо/влево	1				spo.1september.ru
13	Одиночное блокирование. Техника постановки блока	1				spo.1september.ru
14	Групповое блокирование (двойка). Взаимодействие блокирующих	1				spo.1september.ru
15	ОФП: скоростная подготовка и реакция	1				spo.1september.ru

16	Тактические действия в защите: страховка и выбор позиции	1				spo.1september.ru
17	Тактические действия в нападении: комбинации «крест», «волна»	1				spo.1september.ru
18	Приём мяча, отражённого сеткой. Специфические ситуации	1				spo.1september.ru
19	Передача мяча сверху двумя руками назад (за голову)	1				spo.1september.ru
20	Взаимодействие игроков в игре. Роли и функции на площадке	1				spo.1september.ru
21	Командные тактические действия: нападение через связующего	1				spo.1september.ru
22	Игровые упражнения 3×3 и 4×4. Закрепление технических приёмов	1				spo.1september.ru
23	Передача мяча через сетку в прыжке. Атакующие действия связующего	1				spo.1september.ru
24	Судейство: основные сигналы, ошибки, подсчёт очков	1				spo.1september.ru
25	Круговая тренировка с элементами волейбола	1				spo.1september.ru
26	Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов	1				spo.1september.ru
27	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники	1				spo.1september.ru
28	Развитие специальных физических качеств: прыгучесть, скорость, выносливость	1				spo.1september.ru
29	Тактические комбинации: «эшелон», «пайп»	1				spo.1september.ru
30	Учебная игра 6×6. Применение тактических схем	1				spo.1september.ru
31	Судейская практика. Разбор ошибок и ситуаций	1				spo.1september.ru

32	ОФП и разминка перед соревновательной игрой	1				spo.1september.ru
33	Товарищеская игра (мини-турнир) между группами	1				spo.1september.ru
34	Итоговое занятие. Тестирование и рефлексия	1				spo.1september.ru

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении показателей характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» от 13.03.2019 № 114.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28. 26
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2.