

Выписка из основной образовательной программы  
среднего общего образования МБОУ СОШ № 186  
(утвержденной приказом №138-од от 27.08.2026г.)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 186»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

для обучающихся 10-11 классов

**г. Новосибирск 2026**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                                                   | 3  |
| ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ».....                                            | 3  |
| МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ<br>ПЛАНЕ .....                       | 4  |
| ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ .....                                                     | 5  |
| СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 10-11 КЛАССЫ .....                                | 8  |
| КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА КУРС ВНЕУРОЧНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 10-11 КЛАССЫ ..... | 10 |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) для 10-11 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

Актуальность реализации программы. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. 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 обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### **ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
  - воспитание личностных качеств;
  - освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.
- задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).

- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.

- Воспитывать моральные и волевые качества.

Формы организации занятий:

Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия посвящены приёму нормативов у обучающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Виды деятельности

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов по 68 часов в год, по 2 часа 1 раз в неделю.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами на уровне основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 класс

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

- применять знания о тактике и стратегии в волейболе для организации командных действий во время игры;

- совершенствовать техническое мастерство выполнения основных элементов волейбола (подача, прием, передача, атака, блокирование) с учетом индивидуальных особенностей и игровой ситуации; анализировать свои действия и действия партнеров, выявлять ошибки и разрабатывать планы по их исправлению;

- демонстрировать умение работать в команде, взаимодействовать с партнерами для достижения игровых целей;

- использовать полученные знания для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни и физической активности.

11 класс

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

- самостоятельно разрабатывать индивидуальные и командные тактические планы в волейболе, учитывать особенности соперника и игровые ситуации; совершенствовать техническое выполнение элементов волейбола, демонстрировать высокий уровень мастерства в игровых ситуациях;

- анализировать и оценивать игровые ситуации, принимать обоснованные решения в режиме реального времени;

- проявлять лидерские качества, организовывать тренировочный процесс и игровые действия команды;

- использовать знания и навыки в волейболе для пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха среди сверстников.

По окончании курса обучающийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 10-11 КЛАССЫ**

10–11 классы

Совершенствование технических приемов: мощных и точных передач, атакующих ударов, блокирования и страховки. Развитие тактического мышления: командные тактические действия в нападении и защите, организация игровых ситуаций, взаимодействие в команде. Тренировки в игровых условиях: проведение учебных матчей, разбор игровых ситуаций, развитие умения быстро принимать решения. Развитие физических качеств: силы,

скорости, выносливости, гибкости, координации с помощью специальных и игровых упражнений. Судейская деятельность: теория правил, практика судейства, развитие навыков объективной оценки игровых ситуаций. Анализ и коррекция техники: видеоразбор собственных игр и тренировок, работа над ошибками и совершенствование техники. Развитие командного взаимодействия и лидерских качеств через организацию тренировок и игр. Участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к профессиональной и любительской спортивной деятельности.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 10-11 КЛАССЫ

10-11 класс

| №   | Тема                                                   | Кол-во часов | Дата |
|-----|--------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1.  | Введение, история, правила, экипировка                 | 2            |      |
| 2.  | Перемещения в стойке: приставными шагами               | 2            |      |
| 3.  | Игры, развивающие физические способности               | 2            |      |
| 4.  | Сочетания способов перемещений: бег, остановки, прыжки | 4            |      |
| 5.  | Передача сверху в прыжке (вдоль и через сетку)         | 4            |      |
| 6.  | Передача сверху стоя спиной                            | 4            |      |
| 7.  | Совершенствование передачи сверху двумя руками         | 4            |      |
| 8.  | Передача снизу двумя руками                            | 4            |      |
| 9.  | Передача снизу в парах                                 | 4            |      |
| 10. | Нападающий удар с переводом                            | 4            |      |
| 11. | Одиночное и групповое блокирование                     | 4            |      |
| 12. | Закрепление прямого нападающего удара                  | 2            |      |
| 13. | Совершенствование верхней прямой подачи                | 2            |      |
| 14. | Подача в прыжке                                        | 4            |      |
| 15. | Прием мяча снизу и сверху                              | 4            |      |
| 16. | Тактические действия в нападении и защите              | 4            |      |
| 17. | Двусторонняя учебная игра                              | 4            |      |
| 18. | Развитие физических качеств                            | 2            |      |
| 19. | Игры, развивающие физические способности               | 2            |      |
| 20. | Тренировки, разбор игр                                 | 2            |      |
| 21. | Судейство, итоговая игра                               | 2            |      |
| 22. | Итоговая игра и разбор                                 | 2            |      |
|     | Итого:                                                 | 68           |      |