МИНИСТЕРСТВО ПРСВЯЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Муниципальное образование - Татарский муниципальный округ

Новосибирской области

МБОУ Киевская СОШ

Рассмотрена

на заседании методического

объединения учителей

развивающего цикла

протокол № 1 «28» августа 2026г

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____/Н.И. Евсеенко/

«28» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ
ВОЛЕЙБОЛ
для обучающихся 10 – 11 классов

с. Киевка2026 г.

Пояснительная записка модуля «Волейбол ».

Волейбол является одной из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире и всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятиям и оказывает на организм всестороннее влияние. Волейбол – один из самый массовых, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Командный характер игры «волейбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Модуль «Волейбол» поможет адаптировать содержание учебного предмета «Физическая культура» к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливой личности.

Целью изучения модуля «Волейбол» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств волейбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения модуля «Волейбол» являются:

1. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям Новосибирской области;
2. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации обучающихся;
3. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области волейбола, соблюдение личной гигиены и осуществление самоконтроля;
4. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами волейбола;
5. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;
6. Совершенствование соревновательной деятельности юных волейболистов с учетом их индивидуальных особенностей; обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
7. Воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в волейболе.

Место и роль модуля «Волейбол».

Модуль «Волейбол» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования, содействует интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба. Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в волейбол с учётом возраста, половых особенностей и физической подготовленности обучающихся.

Модуль «Волейбол» реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе

предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой в 10 и 11 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Волейбол»

Знания о волейболе. Техника безопасности во время занятий. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие волейбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по волейболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионаты и Кубки России. Современный волейбол и пути его дальнейшего развития. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований. Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Способы самостоятельной деятельности Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий волейболом. Организация и проведение соревнований. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности. Физическое совершенствование Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки . Технические действия в игре. Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Тактические действия в игре. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Дневник спортсмена. Соревнования по волейболу. Планируемые результаты.

Содержание модуля «Волейбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты.

При изучении модуля «Волейбол» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты.

При изучении модуля «Волейбол» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности; формирование готовности и способности к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о виде спорта «волейбол»; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата; умение самостоятельно

определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

Предметные результаты при изучении модуля «Волейбол» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований; продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в волейбол; освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых волейболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений; формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом; расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке; умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий; расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне; овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10–11 классов; овладение практическим навыками участия в соревнованиях по волейболу; применение тактических и стратегических приемов организации игры в волейбол в быстро меняющейся игровой обстановке; организация и судейство соревнований по волейболу; овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в волейбол и так далее); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитее быстроты. Баскетбол.	1
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	1
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	1
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1
6	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1
8	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1
10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	1
11	СФП	Стойки в сочетании с перемещениями.	1
12	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1
13	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1
14	ОФП	Развитее скоростно-силовой выносливости.	1
15	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1
16	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1
17	Техника нападения	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	1
18	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	1
19	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1
20	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1
21	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	1
22	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1
23	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
24	СФП	Бег с остановками, изменением направления.	1
25	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1
26	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и	1

		передач, подач	
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1
28	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1
29	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	1
30	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	1
31	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1
32	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1
33	Техника нападения	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1
34	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1

Общее количество часов - 34

Литература

1. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М: Просвещение.

2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов - М: Просвещение.

3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов - М: Просвещение.

4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М: Просвещение.

5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов -М: Просвещение.