МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального округа

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Заместитель директора по ВР	Директор школы
_____	_____	_____
Селянкина Е.Л	Нерадовских Л.В.	Каканова Л.С.
Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	«28» 08 2026 г.	Приказ № 70/1 -ос от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса

«Чемпион.(Волейбол)»

для обучающихся 10-11 классов

Программу составил: Каканов И.А.
учитель физической культуры

с.Армизонское 2026 год

Пояснительная записка

Программа внеурочного курса «Чемпион. Волейбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Рабочая программа внеурочного курса является составной частью основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ Армизонская СОШ. Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 4 августа 2023 года,
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении ФГОС ООО» с изменениями от 8 ноября 2022 года
3. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ Армизонской СОШ
4. Учебный план МАОУ Армизонской СОШ на 2026-2027 год.
5. Рабочей программой воспитания МАОУ Армизонская СОШ.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы внеурочной деятельности «Чемпион. Волейбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Чемпион. Волейбол» предназначена для обучающихся 10 - 11классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 10 и 11 классов, всего 34 часа в год.

Место внеурочного курса «Чемпион. Волейбол» в Учебном плане

Внеурочный курс «Чемпион. Волейбол» входит в предметную область учебной дисциплины «Физическая культура» в средней школе составляет 34 часа (один час в неделю). При подготовке Рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования».

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям реализации данного курса, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Содержание курса внеурочной курса «Чемпион»

Волейбол

1.Основы знаний: Развитие волейбола в России. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Техника безопасности во время занятий по волейболу Правила соревнований по волейболу, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:
-соотнесение известного и неизвестного;
-планирование;
-оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:
1.Формулирование цели
2.Выделение необходимой информации
3.Структурирование
4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5.Рефлексия
6.Анализ и синтез
7.Сравнение
8.Классификации
9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализация программы внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных

игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и

произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	теория	практика	
1	Основы знаний: Развитие волейбола в России	1	1		https://resh.edu.ru http://sport lessons.com /team games/volleyball l/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1		https://resh.edu.ru http://sport lessons.com /team games/volleyball l/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
3	Техника безопасности во время занятий по волейболу	1	1		https://resh.edu.ru http://sport lessons.com /team games/volleyball l/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
4	Правила соревнований по волейболу , их организация и проведение	2	1	1	https://resh.edu.ru http://sport lessons.com /team games/volleyball l/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
5	Теоретическая подготовка	2	1	1	https://resh.edu.ru http://sport lessons.com /team games/volleyball l/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
6	Тактическая подготовка	2	1	1	https://resh.edu.ru http://sport lessons.com /team games/volleyball l/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
7	Контрольные игры и соревнования	25	5	20	https://resh.edu.ru http://sport lessons.com /team games/volleyball l/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23	https://resh.edu.ru

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения урока по плану	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
5	Игровое занятие	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
6.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
7	Совершенствование сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
9.	Эстафеты с различными способами перемещений	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
10.	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
11.	Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
12.	Верхняя передача мяча над собой Игровое занятие.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
14	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
15	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
16	Верхняя передача мяча в парах	1		www. edsoo.ru

				https://resh.edu.ru/subject/
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку Игровое занятие	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
18	Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
20	Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
21	Верхняя прямая подача с середины площадки Игровое занятие	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
22	Совершенствование верхней прямой подаче с середины площадки .Игровое занятие	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
23	Нижняя передача над собой Игровое занятие	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
24	Совершенствование нижней передаче над собой. Игровое занятие.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
25	Обучение нижней передаче мяча у стены, в парах	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
26	Нижняя передача мяча у стены, в парах Игровое занятие	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
27	Совершенствование нижней передаче мяча у стены, в парах	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
29	Приём мяча с подачи. Игровое занятие.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
30	Совершенствование приёма мяча с подачи. Игровое занятие.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
31	Подача и приём мяча в парах.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
32	Подача и приём мяча в парах Игровое занятие	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/

34	Учебная игра	1		www. edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ная
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34 часа**		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
компьютерный стол
Ноутбук учителя
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www. edsoo.ru

https://resh.edu.ru/subject/

Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфоурок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 807600919533452876169953574994103051954810975 60

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен С 10.04.2025 по 10.04.2026

Powered by TCPDF (www.tcpdf.org)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332517306569740705391320732391633840583015900607

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен С 22.04.2026 по 22.04.2027