

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Управление образования Тюменского муниципального округа

МАОУ Винзилинская СОШ им. Ковальчука

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЗР,
ФЗК

протокол №1

 С.А. Пестерева
«26» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 М.В. Неупокоева
«27» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
Винзилинская СОШ
им. Ковальчука

 А.Н. Филоненко
«28» августа 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметный курс «Спортивные игры»
для обучающихся 11 класса

п. Винзили, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа учебного модуля ориентирована на учащихся 10 классов. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Модуль «Волейбол» (далее – модуль по волейболу, волейбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре. С учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Волейбол является одним из универсальных средств физического воспитания. Важнейшими физическими качествами для игры в волейбол является ловкость, выносливость, сила, гибкость. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Игра в волейбол всегда проходит с высоким эмоциональным настроем, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия для эффективного физического воспитания обучающихся, для их общего развития. Средства волейбола способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Регулярные занятия волейболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, 34-часов: в 11 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре составлена с учётом программы воспитания МАОУ Винзилинской СОШ имени Г.С. Ковальчука на 2026-2027 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

Знания о волейболе.

Волейбол как профессиональный вид спорта: история развития, эволюция правил, современные тенденции игры. Углубленное изучение правил: система розыгрыша, амплуа игроков, тактические схемы нападения и защиты. Анализ игры сильнейших команд мира. Жесты судей, основы профессионального судейства. Влияние занятий на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации. Профилактика травматизма: техника падений, перекатов, работа кистей. Психологическая подготовка: управление эмоциями, лидерство, командное взаимодействие

Способы самостоятельной деятельности.

Самостоятельное составление комплекса разминки с учетом индивидуальных особенностей. Отработка технических элементов у стены, в парах, с использованием тренажеров. Развитие прыгучести и взрывной силы через плиометрические упражнения. Ведение дневника самоконтроля: пульс, объем нагрузки, анализ ошибок. Подбор упражнений для восстановления и профилактики перетренированности. Организация самостоятельных тренировок и товарищеских игр. Анализ видеозаписей собственной игры для исправления ошибок.

Физическое совершенствование.

Стойки, перемещения, остановки, повороты, падения и перекаты. Передача сверху в опоре и в прыжке, передача за голову. Прием снизу, прием с падением, прием подачи. Верхняя прямая подача в прыжке, планирующая подача. Нападающий удар по ходу и с переводом. Одиночное, групповое блокирование, страховка. Комбинации: прием — передача — удар — блок. Тактические действия в защите и нападении. Учебные и двусторонние игры с полным соблюдением правил. Сдача контрольных нормативов. Судейская практика. Мини-турниры внутри класса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля по волейболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по волейболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие: *личностные результаты*:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития волейбола;

- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»;

- проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами волейбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурноспортивном направлении;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, 5 соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов волейбола;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимание значения волейбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли волейбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных волейболистов, их вклад в развитие волейбола;

- знания спортивных дисциплин волейбола, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по волейболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности

- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приемов и их совершенствования;

- совершенствование технических приемов и тактических действий по волейболу, изученных на уровне начального общего образования; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для волейбола;

- освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в волейболе; - использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям волейбола;

- соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по волейболу;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий волейболом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

-знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в волейболе;

- взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление уважения к другим народам во время учебной и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/fizkultminutki/1
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/zdorovie/1
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24	0	0	https://fizkult-ura.ru/sci/volebol/1
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

