

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Открытое акционерное общество «Российские железные дороги»

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 12»

Утверждена приказом директора

РЖД лицея № 12

№ 123 от 29.08.2025 г.

Рабочая программа
внеклассной деятельности
«Спортивные игры» для 11 класса
на 2025— 2026 учебный год.

Составитель:

Мухаметшина Лидия

Николаевна,

учитель физической культуры
высшая квалификационная
категория

Город Тайшет, 2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Минобрнауки от 17.05.2012 г. № 413.
3. Приказ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 31.12.2015 г. № 1578
4. Учебный план РЖД лицея № 12 на 2025/2026 учебный год.
5. Положение о рабочей программе РЖД лицея № 12 (приказ № 77 от 15.06.2016 г.).
6. Л.Н. Мухаметшина. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол». Методический совет школы-интерната № 24 ОАО «РЖД». Выписка из протокола № 4 от 29.08.2018 г.

Программа рассчитана на 102 ч. в год, по 3 ч. в неделю.

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- Формирование чувства патриотизма.
- Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в данных ситуациях.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты.

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- высокий уровень спортивного мастерства по волейболу.

Содержание учебного курса

1. Введение в дисциплину

Статистика Российских волейболистов в международных турнирах, российские юношеские соревнования.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся

Совершенствование функций кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

1. Правила и организация игры

Виды соревнований. Понятие о соревнованиях.

2. Основы методики обучения

основные положения технических приемов;
основные положения тактических приемов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастические упражнения: для мышц туловища и живота, для мышц рук и плечевого пояса, упражнения с гимнастическими палками, для мышц ног, для мышц задней поверхности бедра.

Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойка на лопатках с прямыми ногами без помощи рук, стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков), кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 X 30-40 м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Барьерный бег от 60 до 100 м (кол-во барьера от 4 до 10). Кросс 2000 м (девочки) и 3000 м (мальчики). Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание», прыжки в длину с места. Метание гранаты на дальность, челночный бег на 5 и 10 м.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития ловкости

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

6. Техническая подготовка

Действия без мяча:

прыжки на месте, у сетки и после перемещений;
сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков.

Действия с мячом:

передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений;
верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки;

прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач;

прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки;

приём мяча сверху двумя руками;

передачи с расстояния 5-7 м через сетку;

приём сверху двумя руками от передачи мяча, удара стоя;

передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи;

приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке;

одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач.

7. Тактическая подготовка

выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки);

выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу;
подачи на игрока, слабо владеющего приёмом;
вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование);
имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке);
имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;
взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с
игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4;
игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при
приёме передач – для нападающего удара);
система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3зоны);
выбор места при приёме верхней прямой подачи;
выбор места при блокировании;
выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке;
зонное блокирование основного направления;
взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач;
взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2,
с блокирующими игроками зоны 3;
игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)
расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3или 2;
объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях.

8. Контрольные игры и соревнования

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

9. Промежуточная (итоговая) аттестация

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год
(четвертый год обучения)

№	Тема	Объем часов	Календарные сроки	
			по плану	по факту
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Статистика Российских волейболистов в международных турнирах	1		
2	Совершенствование функций кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья	1		
3	Виды соревнований. Понятие о соревнованиях	1		
4-6	ОФП СФП	3		
7-8	Действия без мяча	2		
9-10	Выбор места для выполнения второй передачи	2		
11-12	Промежуточная аттестация	2		
13	Основные положения технических приемов	1		
14-16	ОФП СФП	3		
17-18	Действия без мяча: сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков.	2		
19-20	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки).	2		
21	Скидка мяча на игрока, слабо владеющего приёмом.	1		
22-24	Посещение спортивных соревнований	3		
25-26	Техника безопасности на занятиях по волейболу, ОФП, СФП	2		
27-28	ОРУ с мячом. Действия с мячом.	2		
29-31	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	3		
32-34	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач.	3		
35-36	Тактическая подготовка	2		
37-38	Акробатические упражнения. Эстафеты.	2		
39-41	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач.	3		
42-43	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	2		
44-	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с	2		

45	игроком зоны 2			
46-48	Контрольная игра	3		
49	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье	1		
50-51	ОФП, СФП	2		
52-54	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	3		
55-57	Тактическая подготовка	3		
58	Основные положения тактических приемов	1		
59-60	ОФП СФП	2		
61-63	Передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи.	3		
64-67	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3зоны).	4		
68-69	Контрольные игры	2		
70-71	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.	2		
72-73	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке.	2		
74-	Выбор места при блокировании	1		
75-76	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	2		
77	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	1		
78	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1		
79	Челночный бег 6*9	1		
80-84	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	5		
85-86	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач.	2		
87-88	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3.	2		
89-90	Объединение отдельных компонентов тактики в игровых упражнениях	2		
91	Кросс 3000 м	1		
92	Метание гранаты 700г. на дальность.	1		
93-96	Техническая подготовка	4		
97-98	Объединение отдельных компонентов тактики в игровых ситуациях	2		

99- 100	Контрольные игры	2		
101- 102	Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке	2		

Лист корректировки рабочей программы

Лист контроля реализации прохождения программы.

Дата контроля.	Период, за который осуществляется контроль	Уроков по программе	Дано фактически	Причина расхождений	Подпись учителя	Подпись замдиректора.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.
2. В.И. Лях, Физическая культура 10-11, учебник для общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019
3. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский « Волейбол у истоков мастерства» Изд. ГРАНД Москва 1998 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
2. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvet>
3. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
 - <http://www.o-volley.ru> ,
 - <http://www.samvolley.ru>,
 - <http://www.VolleyMos.ru>,
 - <http://www.fizkultura-na5.ru> **vollejbol/vollejbol**
4. Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>,
<https://ds04.infourok.ru>
5. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
6. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
7. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index>
8. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
9. <http://открытыйурок.рф/спорт-и-здоровье-детей> - Сайт 1 сентября. Раздел «Спорт в школе и здоровье детей»
10. <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Министерство просвещения РФ.
11. <https://resh.edu.ru/subject/23/> Российская Электронная школа

