

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Бирска  
муниципального района Бирский район РБ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Врио директора МБОУ СОШ № 9 г. Бирска  
  
Хафизова Ф.М.  
Приказ №207-К от «27» 08 2025

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Олимпиец»  
для обучающихся 10-11 классов**

Составитель: Иванова М.М.

**Бирск 2025**

### Пояснительная записка

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Место курса<br>внеурочной<br>деятельности в<br>учебном плане  | Курс проводится в процессе реализации внеурочной деятельности в 10-11 классах, 1 час в неделю (34 часа в год).<br>Форма проведения – секция.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Общая<br>характеристика                                       | Настоящая программа составлена с учетом психологических, физиологических, возрастных и функциональных особенностей обучающихся, имеет не только развивающее значение, но и воспитательное. Занятия помогут обогатить знания, умения и навыки учащихся, в области игры «волейбол», совершенствовать их в процессе тренировок и соревнований. Практическое значение программы состоит в том, что учащиеся смогут повысить уровень физической и теоретической подготовки, соревновательной практики. Занятия в группе помогут учащимся приобрести потребность в ведении здорового образа жизни и отказа от вредных привычек, а также социализироваться, как личность, в коллективе спортсменов. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Планируемые<br>результаты<br>изучения<br>учебного<br>предмета | <b>Личностные результаты</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование нравственных принципов, системы ценностных отношений личности к себе и другим людям;</li> <li>- формирование культуры общения и поведения в социуме;</li> <li>- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Метапредметные результаты</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мыслительных процессов, воображения;</li> <li>- активизация способности эмоционально воспринимать окружающий мир;</li> <li>- понимание учебной задачи, сформулированной педагогом;</li> <li>- планирование своих действий как последовательно выстроенных этапов работы;</li> <li>- осуществление контроля и коррекции результатов своей деятельности, анализ причины успеха и неудачи;</li> <li>- осуществление самоконтроля, оценка собственного поведения и поведения окружающих.</li> </ul> | <b>Предметные результаты</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>.- изучение основных правил игры в волейбол;</li> <li>- овладение навыками выполнения основных технических элементов игры в волейбол;</li> <li>- овладение навыками тактических индивидуальных и командных действий игрока в защите и нападении;</li> <li>- приобретение основных физических качеств волейболиста: координации, ловкости, прыгучести, скоростных качеств и скоростной выносливости;</li> <li>- овладение навыками тактического разнообразия ведения игры.</li> </ul> |
| Содержание                                                    | <b>10 класс</b><br><b>Теоретическая подготовка:</b> роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| предмета | <p>социальное значение спорта, сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, правила игры в баскетбол, мини-футбол, волейбол, оборудование и инвентарь, правила пользования, состояние и развитие баскетбола в России, основы техники и тактики игры в баскетбол, установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр, организация и проведение соревнований.</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры подвижные игры и эстафеты.</p> <p><b>Специальная физическая подготовка:</b> 1 упражнения для развития скоростных качеств: бег с ускорениями 20-30м., челночный бег по 10-20 м., бег с ускорениями из различных исходных положений, ускорения лицом вперёд, спиной, броски и ловля волейбольного мяча у стены, в парах – скоростные толчки набивного мяча, подвижные и спортивные игры. Передвижение приставными шагами назад, вправо, влево, прыжки с доставанием подвешенных предметов (мячей, шариков).</p> <p>Упражнения для развития силы: броски и ловля набивного мяча (1 кг), в парах - ловля и бросок набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре о стенку, пол, толчком, сгибание и разгибание туловища с набивным мячом до 2 кг, прыжки на одной ноге, спрыгивания с высоты 40-50 см. с последующим запрыгиванием на возвышение, игры «Перетяни за черту», «За-на», «Вызов номеров», «Точно пробей».</p> <p><b>11 класс</b></p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b> роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности, социальное значение спорта, сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, правила игры в баскетбол, мини-футбол, волейбол, оборудование и инвентарь, правила пользования, состояние и развитие баскетбола в России, основы техники и тактики игры в баскетбол, установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр, организация и проведение соревнований.</p> <p><b>Общая физическая подготовка:</b> гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: подбрасывание и ловля малого мяча, лёжа на животе, ловля и передачи мяча в положении сидя на полу, бросок мяча в стену, поворот на 360град., поймать отскочивший мяч.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: наклоны, махи, повороты в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении подачи, передачи и приёма мяча, нападающего удара и блокирования: сгибание и разгибание в лучезапястном суставе, круговые движение кистями, одновременное и попеременное отталкивание от стены руками, в упоре лёжа передвижение по кругу на руках (носки на одном месте), ходьба на руках («Тачка»), упражнения с гантелями, с кистевым эспандером, сжимание резинового мяча, передачи набивного мяча из исходных положений на спине, на животе, сидя.</p> |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                    | <b>Техническая подготовка:</b> 1 Перемещения. 2 Приём и передача мяча. 3 Подача мяча. 4 Нападающий удар. 5 Блокирование нападающего мяча.<br><b>Тактическая подготовка:</b><br><b>1 Тактические игры в нападении:</b><br>а) нападение в разные зоны соперника.<br>б) нападение при подачах.<br><b>2 Тактика защиты:</b><br>а) защита на приёме подач<br>б) защита во время нападения(блок, приём)<br><b>Инструкторская и судейская практика.</b><br><b>Восстановительные мероприятия.</b> |    |
| Основные виды учебной деятельности | Совершенствование знаний, умений и навыков игры в волейбол. Разнообразные упражнения и задания для функциональной, теоретической и практической подготовки. Оздоровительные, восстановительные упражнения для повышения работоспособности и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                                                          |    |
| Особенности группы                 | Учащиеся 10-11 классов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
| Количество часов                   | <b>В неделю</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1  |
|                                    | <b>Итого в год</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 34 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 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                                                           | Физическая культура как социальное явление                                    | 1                |                    |                     |                                                |
| 1.2                                                           | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека                 | 1                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                              |                                                                               | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности   |                                                                               |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                           | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 3                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                              |                                                                               | 3                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                                  |                                                                               |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность           |                                                                               |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                           | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                     | 2                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                              |                                                                               | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность              |                                                                               |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                           | Модуль «Спортивные игры». Футбол                                              | 5                |                    |                     |                                                |
| 2.2                                                           | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол                                           | 5                |                    |                     |                                                |
| 2.3                                                           | Модуль «Спортивные игры». Волейбол                                            | 10               |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                              |                                                                               | 20               |                    |                     |                                                |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность |                                                                               |                  |                    |                     |                                                |
| 3.1                                                           | Модуль «Плавательная подготовка»                                              | 2                |                    |                     |                                                |

|                                                       |                               |    |   |   |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|----|---|---|--|
| Итого по разделу                                      |                               | 29 |   |   |  |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» |                               |    |   |   |  |
| 4.1                                                   | Спортивная подготовка         | 2  |   |   |  |
| 4.2                                                   | Базовая физическая подготовка | 3  |   |   |  |
| Итого по разделу                                      |                               | 5  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                   |                               | 34 | 0 | 0 |  |

## 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                                                         | Здоровый образ жизни современного человека                                                         | 1                |                    |                     |                                                |
| 1.2                                                         | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой            | 2                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                            |                                                                                                    | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности |                                                                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                         | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни                     | 2                |                    |                     |                                                |
| 2.2                                                         | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 1                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                            |                                                                                                    | 3                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                                |                                                                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность         |                                                                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                         | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                                          | 1                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                            |                                                                                                    | 1                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность            |                                                                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                         | Модуль «Спортивные игры». Футбол                                                                   | 5                |                    |                     |                                                |
| 2.2                                                         | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол                                                                | 5                |                    |                     |                                                |
| 2.3                                                         | Модуль «Спортивные игры». Волейбол                                                                 | 5                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                            |                                                                                                    | 15               |                    |                     |                                                |

|                                                               |                                    |    |   |   |  |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|----|---|---|--|
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность |                                    |    |   |   |  |
| 3.1                                                           | Модуль «Атлетические единоборства» | 6  |   |   |  |
| Итого по разделу                                              |                                    | 6  |   |   |  |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»         |                                    |    |   |   |  |
| 4.1                                                           | Спортивная подготовка              | 2  |   |   |  |
| 4.2                                                           | Базовая физическая подготовка      | 4  |   |   |  |
| Итого по разделу                                              |                                    | 6  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                           |                                    | 34 | 0 | 0 |  |



#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Физическая культура; 10-11 класс. Базовый уровень. Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Футбол для всех 10-11 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Мейксон Г. Б., Любомирский Л. Е., Лях В. И. «Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов». — М.: Просвещение, 2023.

Заданевич А. А., Лях В. И. «Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов». — М.: Просвещение, 2022.