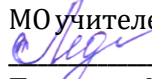
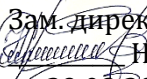


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТРАДНЕНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ.
ГБОУ СОШ "Оц" с. Александровка"**

РАССМОТРЕНО
МО учителей-предметников
 Л.А. Ледяева
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Н.Д. Кондрашова
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ "Оц" с.
Александровка
ГБОУ Н.А. Егорова
Приказ №120-О от 29.08.2025г.



Надежда Анатольевна Егорова
С=RU, OU=Директор, О="ГБОУ
СОШ ""Оц"" с. Александровка",
CN=Надежда Анатольевна
Егорова,
E=so_alexandrovka@samara.edu.ru
я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
место подписания
2025-08-30 18:36:23

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
"Школьный спортивный клуб «Сильные, смелые, ловкие» (Волейбол)**

Ступень обучения: 5-9 класс
Срок реализации: 4 года

Составитель: Шпилев В.А
учитель начальных классов.

Пояснительная записка.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования на основании:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- ✓ Федеральный закон «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона
- ✓ «Об образовании в Российской Федерации» от 03.08.2018 N 317-ФЗ»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02.12.2020 № 39 « О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020
- ✓ № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- ✓ приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- ✓ Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 года №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 N 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 N 81220)

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

Цель:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ. **Задача занятий:**
- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Механизм реализации программы кружка спортивных игр «волейбол»: Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является: дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

содействие правильному физическому развитию детей и подростков; повышение общей физической подготовленности;

развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в

организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Учебная группа кружка комплектуется совместно для мальчиков и девочек. Занятия в кружке проводятся 1 раз в неделю по 40 мин.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с занимающимися.

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.
- согласно календарному графику на 2025-26 учебный год данная программа состоит из 34 часов.

Планируемые результаты работы

в ходе кружковой деятельности обучающиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

сверстниками;

7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предполагаемые результаты освоения кружка «Волейбол».

Личностные результаты

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные результаты

Иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся 9 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Учебно-методическое и материально-техническое оснащение **Список литературы для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

Условия реализации программы кружка спортивных игр «волейбол»:

Для более успешной и квалифицированной работы кружка рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам подготовки – на 34 занятия

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 штуки
5. Гимнастические маты – 10 штук.
6. Скакалки - 10 штук.
7. Гантели различной массы - 10 штук.
8. Мячи волейбольные - 10 штук.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
 - программы деятельности спортивного кружка;
 - тематического планирования кружка спортивных игр: «волейбол».
 - для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: программа спортивного кружка «волейбол»;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктор - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волей бола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема занятия	элементы содержания	Требования к уровню подготовки
	Час				
1	1		Правила игры по волейболу. Инструктаж по технике безопасности.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований
2	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
3	1		Приём мяча двумя руками снизу.	Разминка. Положение ног при верхней и нижней подаче. Контроль мяча при подаче зону 1,5, 2, 6, 4. Игра в волейбол	Уметь выполнять технические элементы
4	1		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
5	1		Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игроков при игре в нападении. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
6	1		Учебная игра. Передачи в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра из различных стоек.	Уметь выполнять технические элементы
7	1		Передачи мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра из различных стоек.	Уметь выполнять технические элементы
8	1		Подачи по зонам.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра из различных стоек.	Уметь выполнять технические элементы
9	1		Атакующий удар.	Разминка. Инструктаж по Т.Б. Стойки перемещения игрока.	Уметь выполнять технические элементы
10	1		Атакующий удар во 2,6,4-ю зону.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар из зоны 2, 6, 4.	Уметь выполнять технические элементы

11	1		Игра «Мяч через сетку».	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Соблюдение правил игры, достижение общей цели. Игра в волейбол с соблюдением правил.	Уметь выполнять технические элементы
12	1		Контроль мяча. Игра с атакой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Доведение игры до нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
13	1		Техника приема и передачи мяча. Игра в волейбол.	Разминка. Положение ног при верхней и нижней подаче. Контроль мяча при подаче в зону 1,5, 2, 6, 4. Игра в волейбол	Уметь выполнять технические элементы
14	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Положение ног в игре.	Уметь выполнять технические элементы
15	1		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
16	1		Нижняя прямая подача.	Разминка. Стойка игрока при подаче и приеме мяча. Положение ног и рук. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
17	1		Прямой нападающий удар.	Разминка. Стойка игрока при исполнении нападающего удара и при приеме мяча. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
18	1		Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока при исполнении нападающего удара и при приеме мяча. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
19	1		Передвижения и остановка игрока.	Разминка. Стойка игрока при розыгрыше нападения и защиты. Место каждого игрока на площадке.	Уметь выполнять технические элементы
20	1		Комбинации с атакующим ударом.	Разминка. Стойка игрока при розыгрыше нападения и защиты.	Уметь выполнять технические элементы
21	1		Разыгрывание в три касания.	Разминка. Стойка игрока при розыгрыше нападения и защиты. Место каждого игрока на площадке.	Уметь выполнять технические элементы

22	1		Верхняя подача мяча.	Разминка. Положение ног при верхней и нижней подаче. Контроль мяча при подаче в зону 1,5, 2, 6, 4. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
23	1		Нижняя подача мяча.	Разминка. Положение ног при верхней и нижней подаче. Контроль мяча при подаче в зону 1,5, 2, 6, 4. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
24	1		Нижний прием мяча.	Разминка. Положение ног при верхней и нижней подаче. Контроль мяча при подаче в зону 1,5, 2, 6, 4. Игра в волейбол	Уметь выполнять технические элементы
25	1		Игра с атакой в завершении.	Разминка. Отработка элемента нападающего удара и блока. Разыгрывание мяча в три касания.	Уметь выполнять технические элементы
26	1		Верхняя подача, нижний прием.	Отработка элемента нападающего удара и блока. Разыгрывание мяча в три касания. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
27	1		Верхняя подача, нижний прием.	Отработка элемента нападающего удара и блока. Разыгрывание мяча в три касания. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
28	1		Нападающий удар, нижний прием.	Отработка элемента нападающего удара и блока. Разыгрывание мяча в три касания. Игра в волейбол.	Уметь выполнять технические элементы
29	1		Верхняя передача мяча в парах и тройках с шагом.	Игра в группе для закрепления спортивных элементов волейбола. Розыгрыш в три касания.	Уметь выполнять технические элементы
30	1		Приём снизу и сверху подачи.	Разминка. Игра в группе для закрепления спортивных элементов волейбола. Соблюдение правил и розыгрыш в три касания.	Уметь выполнять технические элементы
31	1		Передачи мяча сверху.	Разминка. Положение ног при верхней и нижней подаче. Контроль мяча при подаче в зону 1,5, 2, 6, 4. Игра в волейбол	Уметь выполнять технические элементы

32	1		Разыгрывание в три касания.	Разминка. Отработка элемента нападающего удара и блока. Разыгрывание мяча в три касания.	
----	---	--	-----------------------------	--	--

33	1		Верхняя подача мяча.	Отработка элемента нападающего удара и блока. Разыгрывание мяча в три касания. Игра в волейбол.	
34	1		Нижняя подача мяча.	Отработка элемента нападающего удара и блока. Разыгрывание мяча в три касания. Игра в волейбол.	
Всего	34				

Учебники:

1. «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 8-9 класс./ А.П.Матвеев (Просвещение, 2024)
2. «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 8-9 класс./ В.И.Лях (Просвещение, 2024)