

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОУ ИРМО «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ»**

«РАССМОТРЕНО»

Педагогический совет

Протокол №1 от 27.08.2025

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ

от 01.09.25 № 92/11-0

И.о. Директор МОУ ИРМО

«Большереченская СОШ»

Е. Л. Новицкая



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КЛУБА «СТИМУЛ»
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 1 год обучения (153 часа/год)

Составитель:

Суханова Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования
МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»

р.п. Большая речка
2025 г.

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка	
Направленность (профиль) программы	Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.
Актуальность программы	Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Волейбол игровой вид спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе, спортивной секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия спортивными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игры представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья, учащихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5–11 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.
Педагогическая целесообразность	Обучение по данной программе позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья,

	физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.		
Отличительные особенности программы	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. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.		
Адресат программы	Возраст 9-18 лет —это юношеский возраст. подростковый Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса.		
	Год обучения	Возраст детей	Контингент (кол-во)
	1	9-18	60
Объем программы	1 год обучения – 153 часа Итого – 153часов.		
Формы обучения	Форма обучения – очная.		
Срок освоения программы	1 года обучения, 34 недель. Программа учитывает возрастные особенности.		
Режим занятий	Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу 30 мин, перерыв между занятиями 10 мин. (час – академический (45 мин))		
1.2. Цель и задачи программы			
Цель	Цель программы внеурочной деятельности «Волейбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.		
Задачи	<u>Обучающие:</u> - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; <u>Развивающие:</u> - развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации); <u>Воспитывающие:</u> - формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.		

1.3. Содержание программы

Раздел: Волейбол. Тестирование. Техника стойки. Перемещения в стойке. Обучение способов перемещения. Обучение способов передачи мяча. Обучение способов прием мяча. Обучение способов нижней прямой подачи с середины площадки. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение способов индивидуальных тактических действий.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения у обучающихся будет сформировано:

Личностные результаты:

- 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.

Коммуникативные учебные действия Учащиеся смогут:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Познавательные учебные действия: Обучающийся научится:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями

физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.

Предметная диагностика проводится в форме:

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента.

2.1. Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия проводятся на базе школы от центра дополнительного образования. Помещение, соответствует санитарно-гигиеническим нормам, предъявленному кабинету.

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы курса внеурочной деятельности предполагает наличия спортивного зала.

- волейбольная сетка;
- мяч волейбольный;
- фишки;
- конусы;
- манишки;
- секундомер электронный;
- свисток;
- макет;
- сетка отбойная;
- сумка для мячей;
- насос;
- игла для насоса.

Методическое обеспечение

Программа реализуется по следующим принципам:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Дидактический материал

- раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, задания, образцы изделий;

Методы обучения

В процессе обучения необходимо применять и варьировать

	различными методами и методиками: Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение; Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.; - игровой; - соревновательный; - метод круговой тренировки; - метод строго регламентированного упражнения.
Формы обучения и виды занятий	Формы организации обучения: 1. групповые (учебные занятия); 2. индивидуальные.
Список литературы Основные источники: 1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам). 2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с. 3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения). 4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с. Интернет-сайты: 1. Приказ Министерства спорта РФ от 6 сентября 2013 г. № 715 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации" ГАРАНТ.РУ: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70384450/#review#ixzz3Eciviy8p 2. Мир волейбола. Режим доступа: http://fivb.narod.ru/ 3. Российский футбольный союз. Режим доступа: http://www.rfs.ru/ 4. Сайт Ассоциации мини-футбола России. Режим доступа: http://www.amfr.ru/ 5. УЕФА. Режим доступа: http://ru.uefa.com/	
2.3. Формы аттестации	
Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в виде тестирования. Итоговая аттестация засчитывается автоматически за участие в соревнованиях, разного уровня.	
Список литературы	1.Закон Российской Федерации «Об образовании» (с изменениями и дополнениями) 2.Конституция РФ. 3.Конвенция ООН о правах ребёнка. 4.Устав МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»

1 года обучения

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1.	18	18	18	17	17	16	16	17	16
Всего 153 занятий	18	18	18	17	17	16	16	17	16

**Учебно-тематический план
(нагрузка 9 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Теорет.	Практич.	Всего	
Раздел 1. Волейбол					
Общая и специальная физическая подготовка.			В течение занятия	В течение занятия	Тестирование
1	Теоретическое занятие		3		
2	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе		6		
3	Обучение перемещений в игровых ситуациях.		6		
4	Обучение передачи мяча двумя руками сверху.		6		
5	Обучения нижним подачам мяча.		6		
6	Обучения верхней прямой подачи.		6		
7	Обучения подачи мяча в прыжке		6		
8	Обучения приему мяча двумя руками снизу		6		
9	Обучение приему мяча снизу одной рукой в падении		6		
10	Обучения прямому атакующему удару.		6		
11	Обучения атакующему удару с переводом и поворотом туловища.		6		
12	Обучения боковому атакующему удару, с задней линии.		6		
13	Обучения техники блокирования		6		
14	Обучение передачи мяча двумя руками сверху		6		
15	Обучение передачи мяча в прыжке (двумя и одной рукой).		6		
16	Обучения приема мяча двумя руками снизу, одной рукой снизу		6		
17	Обучение прямого нападающего удара		6		
18	Обучения нападающего удара с поворотом туловища		6		
19	Обучение одиночного		6		

	блокирования				
20	Обучения групповому блокированию.		6		
21	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении		6		
22	Обучение групповым тактическим действиям в нападении		6		
23	Обучение командных тактических действий в нападении		6		
24	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.		6		
25	Обучение групповым тактическим действиям в защите.		6		
26	Обучение командным тактическим действиям в защите.		6		
	Итого		153		

Календарно-тематический план

№	Дата	Раздел и темы занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
Раздел. Волейбол					
Темы					
1		Содержание и общая характеристика волейбола. Техника безопасности и предупреждения травматизма в волейболе. Правила игры в волейбол. Учебная игра. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Организация и проведение соревнований в волейболе.	3	теоретико - практическое	
2		ОФП Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Учебная игра.	2	практическое	
3		СФП. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Учебная игра.	2	практическое	
4		СФП. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Учебная игра.	2	практическое	
5		СФП. Обучение перемещений в игровых ситуациях.	2	практическое	
6		СФП. Обучение перемещений в	2	практическое	

		игровых ситуациях.			
7		СФП. Обучение перемещений в игровых ситуациях.	2	практическое	
8		СФП. Обучение передачи мяча двумя руками сверху.	2	практическое	
9		СФП. Обучение передачи мяча двумя руками сверху.	2	практическое	
10		СФП. Обучение передачи мяча двумя руками сверху.	2	практическое	
11		СФП. Обучения нижним подачам мяча.	2	практическое	
12		СФП. Обучения нижним подачам мяча.	2	практическое	
13		СФП. Обучения нижним подачам мяча.	2	практическое	
14		СФП. Обучения верхней прямой подачи.	2	практическое	
15		СФП. Обучения верхней прямой подачи.	2	практическое	
16		СФП. Обучения верхней прямой подачи.	2	практическое	
17		СФП. Обучения подачи мяча в прыжке	2	практическое	
18		СФП. Обучения подачи мяча в прыжке	2	практическое	
19		СФП. Обучения подачи мяча в прыжке	2	практическое	
20		СФП. Обучения приему мяча двумя руками снизу	2	практическое	
21		СФП. Обучения приему мяча двумя руками снизу	2	практическое	
22		СФП. Обучения приему мяча двумя руками снизу	2	практическое	
23		СФП. Обучение приему мяча снизу одной рукой в падении	2	практическое	
24		СФП. Обучение приему мяча снизу одной рукой в падении	2	практическое	
25		СФП. Обучение приему мяча снизу одной рукой в падении	2	практическое	
26		СФП. Обучения прямому атакующему удару	2	практическое	
27		СФП. Обучения прямому атакующему удару	2	практическое	
28		СФП. Обучения прямому атакующему удару	2	практическое	
29		СФП. Обучения атакующему удару с переводом и поворотом туловища	2	практическое	
30		СФП. Обучения атакующему удару с переводом и поворотом туловища	2	практическое	
31		СФП. Обучения атакующему удару с переводом и поворотом туловища	2	практическое	

32		СФП. Обучения боковому атакующему удару, с задней линии	2	практическое	
33		СФП. Обучения боковому атакующему удару, с задней линии	2	практическое	
34		СФП. Обучения боковому атакующему удару, с задней линии	2	практическое	
35		СФП. Обучения техники блокирования	2	практическое	
36		СФП. Обучения техники блокирования	2	практическое	
37		СФП. Обучения техники блокирования	2	практическое	
38		СФП. Обучение передачи мяча двумя руками сверху	2	практическое	
39		СФП. Обучение передачи мяча двумя руками сверху	2	практическое	
40		СФП. Обучение передачи мяча двумя руками сверху	2	практическое	
41		СФП. Обучение передачи мяча в прыжке (двумя и одной рукой)	2	практическое	
42		СФП. Обучение передачи мяча в прыжке (двумя и одной рукой)	2	практическое	
43		СФП. Обучение передачи мяча в прыжке (двумя и одной рукой)	2	практическое	
44		СФП. Обучения приема мяча двумя руками снизу, одной рукой снизу	2	практическое	
45		СФП. Обучения приема мяча двумя руками снизу, одной рукой снизу	2	практическое	
46		СФП. Обучения приема мяча двумя руками снизу, одной рукой снизу	2	практическое	
47		СФП. Обучение прямого нападающего удара	2	практическое	
48		СФП. Обучение прямого нападающего удара	2	практическое	
49		СФП. Обучение прямого нападающего удара	2	практическое	
50		СФП. Обучения нападающего удара с поворотом туловища	2	практическое	
51		СФП. Обучения нападающего удара с поворотом туловища	2	практическое	
52		СФП. Обучения нападающего удара с поворотом туловища	2	практическое	
53		СФП. Обучение одиночного блокирования	2	практическое	
54		СФП. Обучение одиночного блокирования	2	практическое	
55		СФП. Обучение одиночного блокирования	2	практическое	
56		СФП. Обучения групповому блокированию	2	практическое	

57		СФП. Обучения групповому блокированию	2	практическое	
58		СФП. Обучения групповому блокированию	2	практическое	
59		СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении	2	практическое	
60		СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении	2	практическое	
61		СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении	2	практическое	
62		СФП. Обучение групповым тактическим действиям в нападении	2	практическое	
63		СФП. Обучение групповым тактическим действиям в нападении	2	практическое	
64		СФП. Обучение групповым тактическим действиям в нападении	2	практическое	
65		СФП. Обучение командных тактических действий в нападении	2	практическое	
66		СФП. Обучение командных тактических действий в нападении	2	практическое	
67		СФП. Обучение командных тактических действий в нападении	2	практическое	
68		СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	2	практическое	
69		СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	2	практическое	
70		СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	2	практическое	
71		СФП. Обучение групповым тактическим действиям в защите	2	практическое	
72		СФП. Обучение групповым тактическим действиям в защите	2	практическое	
73		СФП. Обучение групповым тактическим действиям в защите	2	практическое	
74		СФП. Обучение командным тактическим действиям в защите.	2	практическое	
75		СФП. Обучение командным тактическим действиям в защите.	2	практическое	
76		СФП. Обучение командным тактическим действиям в защите.	2	практическое	