

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Псковской области

Управление образования Администрации г. Пскова

МБОУ «Лицей №4»

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
классных руководителей

Руководитель

Ткачева А.Н.

Протокол №1 от 27.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

ВР

Иванова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея

Платонова В.Н.

Приказ №65/1 о/д от

28.08.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

для основного общего образования

Составители:

**Патрушев Л.Г. учитель физической
культуры**

Псков 2025

1. Пояснительная записка

Направленность	Физкультурно-спортивная
Актуальность (или новизна или отличительные особенности)	Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа кружка органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу. По запросу участников образовательных отношений открыт ДОП «Волейбол».
Цель	Программа кружка направлена на достижение следующей цели: создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка
Задачи	<i>Задачи:</i> Оздоровительные задачи: -укрепление здоровья; -создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д. -укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы. -совершенствование физического развития. -создание условий для развития физических качеств, личностных качеств. Образовательные задачи: -обучение основам техники и тактики игры волейбол; -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Воспитательные задачи:

	-формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области -физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
Срок реализации	1 год
Возраст на который направлена программа (ступени, уровни)	15-17 лет
Основные формы, методы и приемы проведения занятий (согласно ступеням и уровням)	Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: – метод упражнений; – игровой; – соревновательный, – круговой тренировки.

	Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: – в целом; – по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. .
Режим проведения занятий	
Ожидаемые результаты и способы их проверки	Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи мяча. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки. -Участвовать в коллективном обсуждении.

Формы подведения итогов реализации ДОП	• Промежуточная аттестация- соревнования

2. Учебный план рабочей программы объединения дополнительного образования.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История волейбола	4		4	
2.	ОФП		44	44	
3.	Правила игры	4	8	12	
4.	Игры в волейбол		74	74	Соревнование
	Итого	8	126	136	

3. Содержание рабочей программы объединения дополнительного образования.

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на

гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 11:16
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

4.Методическое обеспечение рабочей программы дополнительного образования.

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

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.

Календарный учебный график

Недел и	№ занят ия	Тип урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовлен ности обучающих ся
1	2	3	4	5	6
1 неделя	1-2 3-4	Комби ниро- ванны й	2 2	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.	

2 неделя	5-6 7-8	Совер шенст- вовани я	2 2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выпол нять в игре технические действия
3 неделя	9-10 11- 12	Совер шенст- вовани я	2 2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия
4 неделя	13- 14 15- 16	Совер шенст- вовани я	2 2	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия
5 неделя	17- 18 19- 20	Совер шенст- вовани я	2 2	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	Уметь: выпол нять в игре технические действия
6 неделя	21- 22 23- 24	Совер шенст- вовани я	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия
7 неделя	25- 26 27- 28	Компл ексный	2 2	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.	Уметь: выполнять в игре технические действия
8 неделя	29- 30 31- 32	Совер шенст- вовани я	2 2	Упражнения с предметами: со скакалками. Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	Уметь: выпол нять в игре технические действия

9 Неделя	33-34 35-36	Комбинированный	2 2	Прием одной подачи снизу с последующим падением.упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия
10 неделя	37-38 39-40	Совершенствования	2 2	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия
11 неделя	41-42 43-44	Совершенствования	2 2	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия
12 неделя	45-46 47-48	Совершенствования	2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	Уметь: выполнять в игре технические действия
13 неделя	49-50 51-52	Совершенствования	2 2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре ситуации тактико-технические действия
14 неделя	53-54 55-56	Комплексный	2 2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки.	Уметь: выполнять в игре технические действия
15 неделя	57-58 59-60	Комплексный	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Практическая игра «Волейбол».	Уметь: выполнять в игре технические действия
16 неделя	61-62 63-64	Совершенствования	2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия

17 неделя	65- 66- 67- 68	Совер шенст- вовани я	2 2	Поддачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.перекаты, кувьрки.	Уметь: выполнять в игре технические действия
18 неделя	69- 70- 71- 72	Совер шенст- вовани я	2 2	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выпол нять в игре технические действия
19 неделя	73- 74- 75- 76	Совер шенст- вовани я	2 2	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	Уметь: выполнять в игре технические действия
20 неделя	77- 78- 79- 80	Компл ексный	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия
21 неделя	81- 82- 83- 84	Совер шенст- вовани я	2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.Спортивные игра: баскетбол	Уметь: выпол нять в игре технические действия
22 неделя	85- 86- 87- 88	Компл ексный	2 2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	Уметь: выпол нять в игре технические действия
23 неделя	89- 90- 91- 92	Совер шенст- вовани я	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	Уметь: выполнять в игре технические действия
24 неделя	93- 94- 95- 96	Комби ниро- ванны й	2 2	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия
25 неделя	97- 98- 99- 100	Совер шенст- вовани я	2 2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия

26 неделя	101- 102- 103- 104	Совер- шенст- вовани я	2 2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	Уметь: выполнять технические действия
27 неделя	105- 106- 107- 108	Комби- ниро- ванны й	2 2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия
28 неделя	109- 110- 111- 112	Совер- шенст- вовани я	2 2	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	Уметь: выполнять в игре технические действия
29 неделя	113- 114- 115- 116	Совер- шенст- вовани я	2 2	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места.	Уметь: выпол- нять в игре технические действия
30 неделя	117- 118- 119- 120	Компл- ексный	2 2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	Уметь: выполнять в игре технические действия
31 неделя	121- 122- 123- 124	Совер- шенст- вовани я	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.	Уметь: выпол- нять в игре технические действия
32 неделя	125- 126- 127- 128	Компл- ексный	2 2	Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	Уметь: выпол- нять в игре технические действия
33 неделя	129- 130- 131- 132	Совер- шенст- вовани я	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	Уметь: выполнять в игре технические действия

34 неделя	133- 134 135- 136	Проме жуточн ая аттеста ция	2 2		
--------------	----------------------------	---	------------	--	--

5.Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.:
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие. -Нижевартовск, 2001.
9. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе:

1. sport31.nethouse.ru/articles/10060
2. www.kletsk.minsk-region.by > Главная > Социальная сфера
3. www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583
4. edu.pkgo.ru/education/dop/duss2/
5. www.mf-volley.ru/sportschools/84/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 11:16
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE