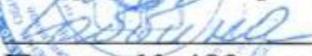


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации
Пермского муниципального округа
МАОУ «Бершетская средняя школа»

| | |
|---|---|
| <p>«Рассмотрено» Заместитель директора по ВР  Голева А.Е. Протокол ШМО классных руководителей Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МАОУ «Бершетская средняя школа»  /Саввина Е.Ф./ Приказ № 489 от «1» сентября 2025 г.</p>  |
|---|---|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся 12 – 17 лет
Продолжительность реализации – 1 год

Автор – составитель:
Меркушев Алексей Владимирович
учитель физической культуры

с. Бершеть, 2025 год

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» разработана на основе типовой учебной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Образовательная программа «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Программа реализуется на базе МАОУ «Бершетская средняя школа» в количестве 6 часов в неделю. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на спортивно-оздоровительном этапе. Состав спортивно-оздоровительной группы 20 человек с учетом соблюдения правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа (3 группы). Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

освоить технику игры в волейбол;
ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; - ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на 1 год (198 часов).

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и

методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебнотренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание программы

Введение (1 час)

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (82 час)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (60 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Практика (36 часов)

Тактика подач.

Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Учебный план

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. | 1 |
| 2 | Стойка волейболиста | 1 |
| 3 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. | 1 |
| 4 | Правила игры в волейбол. | 1 |
| 5 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 3 |
| 6 | Передача мяча над собой. | 3 |
| 7 | Нижняя прямая подача. | 3 |
| 8 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 2 |
| 9 | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. | 3 |
| 10 | Передача мяча над собой. | 3 |
| 11 | Передача мяча двумя сверху у стены. | 3 |
| 12 | Нижняя прямая подача. | 3 |
| 13 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 2 |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. | 3 |
| 15 | Передача мяча двумя сверху у стены. | 3 |
| 16 | Нижняя прямая подача. | 3 |
| 17 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 2 |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. | 3 |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху у стены. | 3 |
| 20 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 3 |
| 21 | Нижняя прямая подача. | 3 |
| 22 | Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 2 |
| 23 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 3 |
| 24 | Нижняя прямая подача по указанным зонам. | 3 |
| 25 | Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. | 3 |
| 26 | Прием подачи. | 3 |
| 27 | Учебная игра в волейбол. | 3 |
| 28 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. | 3 |
| 29 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 3 |
| 30 | Нижняя прямая подача. | 3 |
| 31 | Учебная игра в волейбол. | 3 |
| 32 | Верхняя прямая подача. | 3 |
| 33 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. | 3 |
| 34 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | 3 |
| 35 | Прием мяча с подачи в зону 3. | 3 |
| 36 | Учебная игра в волейбол. | 3 |
| 37 | Верхняя прямая подача. | 3 |
| 38 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. | 3 |
| 39 | Прием мяча с подачи в зону 3. | 3 |
| 40 | Учебная игра в волейбол. | 3 |
| 41 | Верхняя прямая подача. | 3 |

| | | |
|----|--|------------|
| 42 | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. | 3 |
| 43 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | 3 |
| 44 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 3 |
| 45 | Нападающий удар по неподвижному мячу. | 3 |
| 46 | Верхняя прямая подача. | 3 |
| 47 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 3 |
| 48 | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. | 3 |
| 49 | Верхняя прямая подача. | 3 |
| 50 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 3 |
| 51 | Прямой нападающий удар с разбега. | 3 |
| 52 | Одиночное блокирование. | 3 |
| 53 | Учебно – тренировочная игра. | 3 |
| 54 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. | 3 |
| 55 | Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. | 3 |
| 56 | Учебно – тренировочная игра. | 3 |
| 57 | Групповые тактические действия в нападении. | 3 |
| 58 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. | 3 |
| 59 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 3 |
| 60 | Групповые тактические действия в нападении. | 3 |
| 61 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | 3 |
| 62 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 |
| 63 | Система игры в защите «углом вперед». | 3 |
| 64 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 |
| 65 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 |
| 66 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 |
| 67 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 |
| 68 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 |
| 69 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 |
| 70 | Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 |
| | Итого | 198 |