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

«Рассмотрено» Заместитель директора по ВР _____Голева А.Е. Протокол ШМО классных руководителей Протокол № 1 от «31» августа 2026 г.	«Утверждаю» Директор МАОУ «Бершетская средняя школа» _____/Саввина Е.Ф./ Приказ № 444 от «31» августа 2026 г.

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, 2026 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 усложнений 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).
Подачи 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**