Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»	«Согласованно»	«Утверждено»
Руководитель МО	методист по УР	И.О. Директора школы
физической культуры _____/Одышева Н.Е./	_____/Чувашина О.Н./	_____/Чувашина О.Н/
Протокол № 1	Протокол № 1	Приказ № 248
От 31.08.2026г	от 01.09.2026г	От 01.09.2026

Рабочая программа кружковой работы

по физической культуре

"Волейбол"

Для 5 - 9 классов

Учителя физической культуры

Одышевой Натальи Евгеньевны

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Автор(ы) Одышева Н.Е., Писарев С.С.

2026/2027 учебный год.

Программа «Спортивные игры» рассчитана на школьников 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, курс рассчитан на 68 часов в год.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используют формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		всего	теоретические знания	практические занятия
1	Основы знаний	2	2	-
2	Общефизическая подготовка	31	-	31
3	Специальная подготовка	31	-	31
4	Контрольные испытания	4	-	4
	Всего часов:	68	2	68

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
- Правила игры в волейбол (в мини-волейбол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Нападающие удары.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия

- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований
- Положение о соревнованиях
- Расписание игр
- Оформление хода и результата соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Товарищеские встречи.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Нормативы
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,8
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,3
3	Бег 92м с изменением направления (с)	32.0
4	Прыжок в длину с места (см)	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	40

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача нижняя прямая на точность	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6	

	в зону 3 (расстояние 6м)	3

В конце обучения учащиеся должны знать:

- Основы истории развития волейбола в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятий	Элементы содержания	Кол. часов	Дата
1.	Теория.	Размеры площадки. Правила игры. Техника безопасности.	1	3.09
2.	Теория.	Правила гигиены. Самоконтроль. Контрольные испытания.	1	3.09
3.	Техника передачи мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах и через сетку.	2	17.09
4.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки и за голову. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	24.09

5.	Техника приема мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты. Отбивание мяча одной рукой через сетку.	2	1.10
6.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Игровые задания. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	8.10
7.	Техника приема	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Выполнение подачи. Прием подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2. Игровые задания.	2	15.10
8.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.	2	22.10
9.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	5.11
10.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером. Игровые задания.	2	12.11
11.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны3. Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3.Игровые задания.	2	19.11
12.	Техника блокирования	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу,	2	26.11

	нападающего удара.	блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).		
13.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	3.12
14.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение приема подачи: первая передача в зону 3, вторая игрокам зоны 4 или 2. Игровые задания.	2	10.12
15.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	17.12
16.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	2	24.12
17.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	14.01
18.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	21.01
19.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков при второй передачи зон 6,5,1 с игроком зоны 2. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.	2	28.01
20.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки.	2	4.02

		Выполнение подачи по заданным зонам. Выбор места и способа при приеме подачи. Игровые задания.		
21.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером. Игровые задания.	2	11.02
22.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны3. Игровые задания. Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3.Игровые задания.	2	18.02
23.	Техника блокирования нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	2	25.02
24.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	4.03
25.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	2	11.03
26.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	18.03
27.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	25.03

		Взаимодействия игроков при второй передачи зон 6,5,1 с игроком зоны 2.		
28.	Тактическая подготовка.	Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего или обманного удара. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении.	2	8.04
29.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	2	15.04
30.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	22.04
31.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	2	29.04
32.	Тактическая подготовка.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом назад. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом вперед. Взаимодействие игроков в нападении через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи и откидки.	2	6.05

33.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	2	13.05
34.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	20.05

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267959

Владелец Чувашина Ольга Николаевна

Действителен С 25.09.2026 по 25.09.2027