

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Икрянинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Заместитель директора по ВР  
 /Мельникова Л.М./  
«23» августа 2025г

Утверждаю:

Директор МКОУ «Икрянинская СОШ»  
 /Крюкова Н.А./  
«23» августа 2025г



**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Волейбол в школу»  
МКОУ «Икрянинская СОШ»  
на 2025-2026 учебный год**

Составитель:

Щербаков И.В., учитель  
физической культуры

с.Икряное  
2025год

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Раздел<br>программы                           | Содержание                                                                                                                                                                                                 | Кол-во<br>часов | Срок проведения |      |
|----------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------|
|          |                                               |                                                                                                                                                                                                            |                 | план            | факт |
| 1-2      | Теория<br>Техника<br>нападения                | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2               |                 |      |
| 3-4      | Контрольные<br>испытания<br>ОФП               | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.<br>Беговые задания.                                                                                | 2               |                 |      |
| 5-6      | ОФП<br>Техника<br>нападения                   | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.                                                        | 2               |                 |      |
| 7-8      | Техника<br>защиты ОФП                         | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                                                                                | 2               |                 |      |
| 9-10     | Техника<br>защиты<br>ОФП                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                | 2               |                 |      |
| 11-12    | ОФП<br>Техника<br>защиты                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                              | 2               |                 |      |
| 13-14    | ОФП<br>СФП                                    | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач                                           | 2               |                 |      |
| 15-16    | Техника<br>защиты<br>Контрольные<br>испытания | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.                                                        | 2               |                 |      |
| 17-18    | СФП<br>ОФП                                    | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м.<br>Подводящие упражнения для приема и передач, подач.                                                 | 2               |                 |      |
| 19-20    | Техника<br>нападения<br>ОФП                   | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                | 2               |                 |      |

|       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |
|-------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 21-22 | Техника нападения СФП            | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                                                                                                                                                 | 2 |  |  |
| 23-24 | Техника нападения ОФП            | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                                         | 2 |  |  |
| 25-26 | ОФП СФП                          | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                                                                                                                                                                                      | 2 |  |  |
| 27-28 | Техника нападения Техника защиты | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                 | 2 |  |  |
| 29-30 | ОФП СФП                          | Многооскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.                                                                                                                                                                                                                    | 2 |  |  |
| 31-32 | Техника нападения СФП            | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте                                                                                            | 2 |  |  |
| 33-34 | Техника нападения ОФП            | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                         | 2 |  |  |
| 35-36 | Техника нападения Интегральная   | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 |  |  |
| 37-38 | ОФП СФП                          | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол                                                                                                                                                                                       | 2 |  |  |
| 39-40 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра                                                                                                               | 2 |  |  |
| 41-42 | Техника защиты ОФП               | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. Учебная                                                                           | 2 |  |  |

|       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |
|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       |                                           | игра                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |
| 43-44 | Теория<br>Техника<br>нападения            | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.                                                               | 2 |  |  |
| 45-46 | ОФП<br>СФП                                | Многогогоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.                                                                                                                                                       | 2 |  |  |
| 47-48 | Техника<br>нападения<br>Техника<br>защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра                                                     | 2 |  |  |
| 49-50 | Техника<br>нападения<br>ОФП               | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многогогоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры                                                           | 2 |  |  |
| 51-52 | Техника<br>защиты СФП                     | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.                                                           | 2 |  |  |
| 53-54 | Техника<br>защиты<br>ОФП                  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                                                                                                                      | 2 |  |  |
| 55-56 | СФП<br>Интегральная                       | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.                                                                              | 2 |  |  |
| 57-58 | Теория<br>ОФП                             | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или шит в цель, на дальность. Игра ручной мяч                                                                                                                        | 2 |  |  |
| 59-60 | Техника<br>нападения<br>ОФП               | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра                                                     | 2 |  |  |
| 61-62 | Техника<br>защиты                         | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                               | 2 |  |  |
| 63-64 | СФП<br>Техника<br>нападения               | Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 |  |  |

|         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |
|---------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | защиты<br>Техника<br>защиты            | или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |
| 87-88   | ОФП                                    | Круговая тренировка. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |  |  |
| 89-90   | Техника<br>защиты<br>Тактика<br>защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.                                                                                                                                                 | 2 |  |  |
| 91-92   | СФП<br>Тактика<br>нападения            | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.                                                               | 2 |  |  |
| 93-94   | Тактика<br>защиты<br>ОФП               | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                        | 2 |  |  |
| 95-96   | Техника<br>защиты                      | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.                                                                                                         | 2 |  |  |
| 97-98   | ОФП<br>Тактика<br>нападения            | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).                                                                                          | 2 |  |  |
| 99-100  | Тактика<br>нападения                   | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 |  |  |
| 101-102 | Тактика<br>нападения<br>ОФП            | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.                                                                            | 2 |  |  |