

государственное общеобразовательное учреждение
Ярославской области «Лицей № 86»



Утверждаю

Директор ГОУ ЯО «Лицей № 86»

О.В. Большакова

Приказ № 03-01/245 от 27.08.2025

Согласовано

Заместитель директора по УВР

В.С. Макарин

Физкультурно-спортивная направленность
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
(2 год обучения)

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

г. Ярославль
2025

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» разработана для учащихся 9-11 классов, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Цель программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование физического развития школьников.

2. Образовательные:

- обучение основам техники и тактики посредством игры «Волейбол»;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости);
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно – половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными и метапредметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Категория обучающихся: 9-11 классы

Наполняемость группы: 12-15 человек

Срок реализации программы: 1 год (с сентября по май)

Количество часов – 3 учебных часа в неделю (45 минут); 108 часов в год

Место проведения занятий: спортивный зал лицея, спортивная площадка.

Содержание программы

Основы занятий (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол;
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические 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 выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передача мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть:

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

– Учебно-тренировочные игры

Тематическое планирование

№	Тема	Двигательные действия	Кол-во часов
1	Индивидуальные и командные тактические действия.		10
2	Закрепление техники верхней передачи		15
3	Закрепление техники нижней передачи		15
4	Верхняя прямая подача		20
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи		20
6	Подвижные игры и эстафеты.	Игра	2
7	Двусторонняя учебная игра	Игра	10
8	Физическая подготовка в процессе занятия		6
9	Нападающий удар		10
	Итого		108

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Практика травм при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.	
2.	Техника выполнения волейбольной стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	
3.	Стойка игрока. Перемещения в высокой стойке. Передача мяча снизу двумя руками. Эстафеты.	
4.	Стойка игрока. Перемещения в высокой стойке. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах.	
5.	Перемещения в высокой стойке. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах.	
6.	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра.	
7.	Стойка игрока. Перемещения в низкой стойке волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах.	
8.	Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах. Развитие скоростных способностей.	
9.	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра.	
10.	Стойка игрока. Перемещения в низкой стойке волейболиста. Работа с неподвижным мячом. Передача мяча сверху двумя руками назад.	
11.	Перемещения в низкой стойке волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах.	
12.	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
13.	Стойка игрока. Перемещения в низкой стойке волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, назад, через сетку.	
14.	Совершенствование верхней прямой подачи.	
15.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола.	
16.	Стойка игрока. Перемещения в низкой стойке волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, назад, через сетку.	
17.	Перемещения в стойке. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Развитие координационных способностей.	
18.	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	
19.	Стойка игрока. Перемещения в низкой стойке волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, назад, через сетку.	
20.	Перемещения в стойке. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Развитие координационных способностей.	
21.	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	
22.	Стойка игрока. Перемещение в стойке, выход под мяч в среднюю стойку. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	
23.	Перемещения в стойке. Прямой нападающий удар. Упражнения с мячом на внимание.	
24.	Верхняя прямая подача. Приём подачи. Двусторонняя игра.	
25.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	
26.	Передвижения в стойке. Верхняя прямая подача. Развитие скоростных способностей.	
27.	Приём подачи. Двусторонняя игра.	
28.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	
29.	Перемещения в стойке. Прямой нападающий удар. Упражнения с мячом на внимание.	

30.	Верхняя прямая подача. Приём подачи. Двусторонняя игра.	
31.	Стойки и перемещения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	
32.	Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
33.	Верхняя прямая подача мяча. Игра по правилам.	
34.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты.	
35.	Верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. Развитие координационных способностей.	
36.	Подвижные игры с элементами волейбола.	
37.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через сетку.	
38.	Верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. Развитие координационных способностей.	
39.	Учебная игра.	
40.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через сетку.	
41.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар. Развитие силовых способностей.	
42.	Индивидуальные действия – выбор места для подачи. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Учебная игра по правилам.	
43.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	
44.	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 и 3.	
45.	Учебная игра по правилам.	
46.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зону 2;4. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения виз зоны 5 в зону 1.	
47.	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3 и 2.	
48.	Учебная игра по правилам.	
49.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху через голову (назад) в парах, тройках.	
50.	Прием мяча снизу двумя руками после выполнения прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	
51.	Общая физическая подготовка (по станциям).	
52.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в различных комбинациях. Прием мяча снизу двумя руками в зонах 1, 6, 5.	
53.	Прямой нападающий удар, тактика свободного нападения. Страховка мяча в падении, после нападающего удара.	
54.	Верхняя прямая подача по зонам. Игра.	
55.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в различных комбинациях. Прием мяча снизу двумя руками, страховка мяча в падении, после нападающего удара.	
56.	Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
57.	Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	
58.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в различных комбинациях. Прием мяча снизу двумя руками с подачи мяча, нападения, блока.	
59.	Прием мяча снизу двумя руками с подачи мяча, нападения, блока. Развитие скоростных способностей.	
60.	Прямая верхняя подача мяча на точность попадания в зоны 1, 6, 5. Игра по правилам.	
61.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойках, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 3 в зоны 2 и 4.	
62.	Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 2 в зоны 3 и 4. Нападающий удар на точность попадания в зоны 1 и 5. Прием мяча снизу двумя руками с	

	прямой верхней подачи.	
63.	Индивидуальные действия – выбор места для подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками с прямой верхней подачи.	
64.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойках, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 2 в зоны 3 и 4.	
65.	Передача мяча сверху двумя руками на нападающий удар из зоны 2 в зоны 3 и 4. Блокирование нападающего удара в зоне 3 и 4. Страховка блокирующих в зоне 3 и 4. Прием мяча снизу двумя руками с прямой верхней подачи. Игра по упрощенным правилам.	
66.	Прием мяча снизу двумя руками с прямой верхней подачи. Игра по правилам.	
67.	Стойки и перемещения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойках, остановки, ускорения).	
68.	Прием мяча снизу двумя руками после выполнения подачи.	
69.	Общая физическая подготовка (по станциям).	
70.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху через голову (назад) в парах, тройках. Комбинации разученных элементов техники в парах.	
71.	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	
72.	Учебная игра по правилам.	
73.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	
74.	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.	
75.	Учебная игра по правилам.	
76.	Передвижения в стойке приставными шагами. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Упражнения на совершенствование передач мяча.	
77.	Приём мяча на задней линии. Тактические действия при выполнении второй передачи после приёма мяча с подачи. Индивидуальные действия – выбор места для подачи.	
78.	Учебная игра по правилам. Развитие скоростных способностей.	
79.	Приём мяча на задней линии. Тактические действия при выполнении второй передачи после приёма мяча с подачи.	
80.	Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии (игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 3) при передаче мяча.	
81.	Учебная игра по правилам. Развитие силовых способностей.	
82.	Передвижения в стойке приставными шагами. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, тройках.	
83.	Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии (игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 3) при передаче мяча.	
84.	Учебная игра по правилам. Развитие силовых способностей.	
85.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, тройках.	
86.	Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии (игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 3) при передаче мяча.	
87.	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Учебная игра по правилам.	
88.	Передача мяча двумя руками сверху в различных комбинациях. Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
89.	Командные действия: приём подачи и передача мяча в зону 3, зону 4. Прием мяча снизу двумя руками через зону.	
90.	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Верхняя прямая подача мяча. Физическая подготовка - выполнять упр для развития силы мышц ног.	
91.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в различных комбинациях. Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
92.	Прямой нападающий удар. Командные тактические действия в нападении.	

93.	Общая физическая подготовка (упр для укрепления мышц плечевого пояса и туловища).	
94.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху через зону. Прием мяча снизу двумя руками после перемещений.	
95.	Прямой нападающий удар. Командные тактические действия в нападении.	
96.	Верхняя прямая подача мяча. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития прыгучести).	
97.	Стойки и перемещения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в различных комбинациях.	
98. 4	Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
99.	Тактика игры в нападении: индивидуальные действия, командные (комбинации). Развитие скоростных способностей.	
100.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча и приём мяча в парах, тройках через зону и на сетку.	
101.	Блокирование. Страховка мяча после блокирования.	
102.	Основы игры в защите. Тактика игры в защите в современном волейболе. Индивидуальные действия и командные. Учебная игра.	
103.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча и приём мяча в парах, тройках через зону и на сетку, назад через голову.	
104.	Тактика игры в защите: индивидуальные действия, командные. Развитие силовых способностей.	
105.	Учебная игра по правилам. Развитие скоростных способностей.	
106.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в различных комбинациях.	
107.	Нападающий удар с передачи. Верхняя прямая подача.	
108.	Учебная игра по правилам. Подведение итогов.	

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Beach волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований).
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

Материально-техническое обеспечение

- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- скакалки
- гантели
- резиновые жгуты

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	<u>9,9</u>	<u>9,8</u>	<u>9,7</u>	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	<u>190</u>	<u>200</u>	<u>210</u>	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	<u>29</u>	<u>32</u>	<u>34</u>	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>32</u>	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	<u>17</u>	<u>20</u>	<u>24</u>	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	<u>5,0</u>	<u>4,9</u>	<u>4,8</u>	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	<u>10,9</u>	<u>10,8</u>	<u>10,7</u>	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	<u>150</u>	<u>160</u>	<u>170</u>	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	<u>25</u>	<u>25</u>	<u>25</u>	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	<u>14</u>	<u>16</u>	<u>18</u>	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	<u>5,8</u>	<u>5,7</u>	<u>5,6</u>	5,5	5,4

Контрольно-измерительные материалы

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

Контроль

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных норм, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающегося спланировать план занятий и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм, тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в план по итогам диагностирования занимающихся