

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чаплыгинского муниципального района  
Липецкой области Российской Федерации

«Согласовано»

На заседании педагогического  
Совета

Протокол № 1/4 от 31.08.2021

«Утверждено»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

Чаплыгинского муниципального

района

Г.Н.Цыганов



Рабочая программа 1-года обучения.

Вид спорта «Волейбол»

Возраст обучающихся 8-18 лет

Тренер –преподаватель ДЮСШ

Толпекова Наталья Витальевна

г.Чаплыгин - 2021

## **1. Планируемые предметные результаты освоения курса «Основы волейбола»**

По окончании курса обучения «Основы волейбола» обучающиеся будут знать:

- правила, технику и тактику игры в волейбол;
- различные виды приемов игры в волейбол;
- методы и приёмы игры в волейбол, направленные на развитие основных физических качеств;
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

*Обучающиеся будут уметь:*

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу);
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.
- приобретут навыки в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

## **2. Содержание программы**

**1 год обучения 276 часов**

### **1.1. Технико-тактическая подготовка – 140ч.**

**Теория – 4 ч.**

История развития волейбола. Правила игры и методика судейства. Техническая подготовка волейболиста.

**Практика – 132ч.**

*Перемещения и стойки.*

Стойка основная. Стойка низкая. Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Перемещение приставными шагами боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способы перемещений.

*Передачи.*

Передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Над собой – на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера

– на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2,5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

*Отбивание мяча кулаком.*

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

*Подачи.*

Нижняя прямая (боковая) подача мяча. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча. Подача мяча в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку-расстояние 6м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

*Нападающие удары.*

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Технические приемы, техника защиты:

*Перемещения и стойки.*

То же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину на бедро.

*Прием сверху двумя руками.*

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

*Прием снизу двумя руками.*

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

*Блокирование.* Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» а кистях – стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

*Индивидуальные действия.*

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Групповые действия.*

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*Командные действия.*

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подач и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия.*

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

*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; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 ; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*Командные действия.*

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**3. Календарно-тематическое планирование  
по курсу «Основы волейбола» (112 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятий
		теоретических	практических	по плану	по факту	
<b>Сентябрь</b>						
1.	История развития волейбола	3				Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
2.	Правила игры и методика судейства	3				Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований.  Терминология и жестикуляция.
3.	Техническая подготовка волейболиста	3				Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой
4.	Перемещения и стойки. Стартовые стойки		3			Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка
5.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		3			Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
6.	Обучение технике нижней прямой подачи		5			- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;

7.	Обучение технике нижней боковой подачи		4			- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче
8.	Обучение технике верхней прямой подачи		1			подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
9.	Обучение технике верхней боковой подаче		1			подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
10.	Обучение укороченной подачи		1			- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
11.	Обучения технике верхних передач		1			Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
12.	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		1			- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
13.	Обучение технике передач снизу		1			- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку;
<b>Итого за сентябрь 29 часов</b>		<b>9</b>	<b>20</b>			
		<b>Октябрь</b>				
14.	Обучение технике нападающих ударов		2			- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении;

15.	Нападающий удар, блокирование	4				Упражнения для обучения приему удара в прыжке (в парах); - специальные упражнения в парах через сетку;
16.	Обучение технике приема подач	5				Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
17.	Нападающий удар, блокирование	1				- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
18.	Нападающий удар, блокирование	5				Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
19.	Обучение технике приема мяча с падением	5				Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
20.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1				- на спину, бедро-спину, набок, на голени, приема мяча с падением кувырок, на руки – грудь
21.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1				- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
22.	Обучения индивидуальным тактическим действиям	1				Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
23.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1				При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
24.	Обучение индивидуальным	1				Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

	тактическим действиям при выполнении первых передач на удар					Способность к быстрым передачам на удар, подаче в прыжке.
25.	Обучение тактике нападающих ударов		1			Нападающий удар задней линии. СФИ. Подбор упражнений для развития специальной силы.
26.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		1			Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
	<b>Итого за октябрь 29 часов</b>		<b>29</b>			
	<b>ноябрь</b>					
27.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе		4			Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока . Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
28.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		5			Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
29.	Элементы тактических действий.		5			Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
30.	Товарищеская встреча		1			Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
31.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач		1			Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Учебная игра.
32.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего		1			Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра
33.	Областные соревнования		1			
34.	Областные соревнования		1			
35.	Обучение командным действиям в защите		1			Учебная игра с заданием.

36.	Прямой нападающий удар		4		Нападающий удар задней линии.
37.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе		2		Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
38.	Взаимодействие нападающего и наступающего игрока		1		Учебная игра
39.	Прямой нападающий удар.		1		Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью
	<b>Итого за ноябрь: 29 часов</b>		<b>29</b>		
	<b>декабрь</b>				
40.	Групповые действия в защите внутри линий и между линиями		4		Учебная игра
41.	Индивидуальные тактические действия		4		Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
42.	Тактика нападающих ударов		1		Нападающий удар задней линии
43.	Чередование способов нападающего удара.		1		Учебная игра
44.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар		1		Техника передач - совершенствование
45.	Товарищеская встреча		1		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра
46.	Тактика игры в нападении		1		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
47.	Тактика игры в нападении		1		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра
48.	Товарищеская встреча		1		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная
49.	Индивидуальных действий в нападении.		4		Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
50.	Тактика защиты.		1		Выбор места на приеме нижней и верхней подачи.

51.	Нападающий удар.		5		Выполнение нападающего с остройкой одной ноги.
52.	Тактика нападения.		4		Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию.
	<b>Итого за декабрь: 29 часов</b>		<b>29</b>		
	<b>январь</b>				
53.	Техника нападения.		4		Нападающий удар из зон 4,2,
54.	Прием мяча снизу.		4		Прием мяча снизу, страховка после блокировки
55.	Нападающий удар с 1й зоны площадки.		2		Отработка передачи атакующему игроку, выполнение нападающего удара
56.	Одиночное блокирование.		5		упражнения для перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
57.	Товарищеская встреча		5		Система игры в запите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
58.	Совершенствование индивидуальных действий в нападении.		2		Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
59.	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		1		Учебная игра с заданием
60.	Контрольная игра		2		Игра по заданию
61.	Взаимодействие нападающего и пасующего игрока		1		Учебная игра с заданием
62.	Товарищеская встреча		5		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра
	<b>Итого за январь: 31 час</b>		<b>31</b>		
	<b>февраль</b>				
63.	Техника нападения.		5		Нападающий удар из зон 4,2,

64	Примой нападающий удар					
65.	Тактика игры в защите		5			Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
66.	Тактика нападения.		5			Индивидуальные действия; вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию.
67.	Тактические действия при нападающем ударе		5			Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).
68.	Техника подач мяча.		1			Совершенствование верхней прямой подачи с вращением.
69.	Техника приема и передач мяча.		1			Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину
70.	Техника приема мяча снизу.		1			Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро
71	Техника приема мяча снизу		1			Совершенствование приема мяча одной рукой в надении вперёд и с последующим скольжением на груди-животе
72	Техника нападающего удара		1			Совершенствование прямого нападающего удара
73	Техника нападающего удара		2			Совершенствование нападающего удара с переводом
	Итого за февраль 32 часа		32			
	март					
74	Техника защитных действий		1			Совершенствование индивидуального блокирования.
75	Техника защитных действий		1			Совершенствование группового блокирования
76	Товарищеская встреча		1			Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении
77	Тактика игры нападении		1			Совершенствование командных тактических действий в нападении
78	Тактические действия в защите		1			Правильный выбор места при блокировании
79	Тактические действия в защите		5			Взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов
80	Тактические действия в защите		5			Командная система игры в защите при страховке игроком передней и задней линии.

82	Индивидуальные действия в нападении					второй передачи.
83	Взаимодействие нападающего и наступающего игрока		1			Учебная игра с заданием
84	Совершенствование индивидуальных действий в нападении.		1			Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
85	Нападающий удар с 1й зоны площадки		3			Отработка передачи атакующему игроку, выполнение нападающего удара
86	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар		1			Техника передач - совершенствование
	<b>Итого: за март 31 час</b>		<b>31</b>			
		<b>апрель</b>				
87	Техника передач		5			Совершенствование индивидуальных действий: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
88	Контрольная игра		5			Игра с использованием тактических действий
89	Тактика защиты		5			Перемещения игроков по площадке. Закрепление техники блокирования в парах, блокирование нападающего удара.
90	Контрольная игра		1			Прием мяча в определенных зонах по заданию. Учебная игра с использованием технических действий. Учебная игра по заданию.
91	Тактика нападения		1			Совершенствование атакующего удара. Нападающий удар с разных зон площадки.
92	Индивидуальных действий в нападении.		1			Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
93	Тактика игры в нападении		1			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.

94	Тактические действия в нападении					нападении
95	Тактические действия в нападении		5			Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.
96	Тактика нападения		1			Совершенствование атакующего удара. Нападающий удар с разных зон площадки.
97	Контрольная игра		1			Учебная игра с использованием тактических действий
98	Тактические действия в защите		2			Совершенствование индивидуального блокирования
<b>Итого: за апрель 29 часов</b>			<b>29</b>			
		<b>май</b>				
99	Тактические действия в защите		4			Правильный выбор места при блокировании
100	Контрольная игра.		4			Игра по заданию. Судейство игры
101	Тактические действия в защите		5			Взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов
102	Тактические действия в нападении		5			Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.
103	Взаимодействие нападающего и пасующего игрока		1			Игра по заданию
104	Взаимодействие нападающего и пасующего игрока		1			Игра по заданию

	аттестация				
106	Промежуточная аттестация		2		Соревнования
107	Технические действия в нападении		2		Совершенствование атакующего удара.
108	Технические действия в нападении		1		Нападающий удар с разных зон площадки.
109	Индивидуальные действия в нападении.		2		Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
110	Тактические действия в нападении		1		Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.
111	Товарищеская встреча		1		
112	Товарищеская встреча		1		
	<b>ВСЕГО: 276 часов</b>		<b>276 часов</b>		