

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

«Согласованно»

На заседании педагогического
Совета

Протокол № 1/4 от 31.08.2021

«Утверждено»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

Чаплыгинского муниципального
района



Г.Н.Цыганов

Протокол № 1/4 от 31.08.2021

Рабочая программа 1-года обучения.

Вид спорта «Волейбол»

Возраст обучающихся 8-18 лет

Тренер –преподаватель ДЮСШ

Толпеева 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. Техничко-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.

Поддачи.

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	
Сентябрь						
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 подготовки
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			<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче
8.	Обучение технике верхней прямой подачи		1			<ul style="list-style-type: none"> подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
9.	Обучение технике верхней боковой подачи		1			<ul style="list-style-type: none"> подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
10.	Обучение укороченной подачи		1			<ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
11.	Обучения технике верхних передач		1			<ul style="list-style-type: none"> 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			<ul style="list-style-type: none"> - 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			<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку;
Итого за сентябрь 29 часов		9	20			
		Октябрь				
14.	Обучение технике нападающих ударов		2			<ul style="list-style-type: none"> - 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;

					- специальные упражнения в парах через сетку; - специальные упражнения в парах через сетку;
15.	Нападающий удар, блокирование		4		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.
16.	Обучение технике приема подачи		5		- 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.
17.	Нападающий удар, блокирование		1		Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
18.	Нападающий удар, блокирование		5		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
19.	Обучение технике приема мяча с падением		5		- на спину, бедро-спину, набок, на голени, приема мяча с падением кувырок,
20.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		1		- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
21.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий		1		Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
22.	Обучения индивидуальным тактическим действиям		1		При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
23.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий		1		Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
24.	Обучение индивидуальным		1		Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия.

	тактическим действиям при выполнении первых передач на удар					удар, подаче и прыжке.
25.	Обучение тактике нападающих ударов		1			Нападающий удар задней линии. СФП. 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.
	Итого за октябрь 29 часов		29			
		ноябрь				
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 пасующего игрока		1		Учебная игра
39.	Прямой нападающий удар.		1		Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью
	Итого за ноябрь: 29 часов		29		
		декабрь			
40.	Групповые действия в защите внутри линии 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 мячом одной ногой
52.	Тактика нападения.		4			Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию.
	Итого за декабрь: 29 часов		29			
		январь				
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 защите «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
	Итого за январь: 31 час		31			
		февраль				
63.	Техника нападения.		5			Нападающий удар из зон 4,2,

64.	Прямой нападающий удар					Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
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 падении вперед 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 в 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	Тактические действия в нападении					второй передачи.
83	Взаимодействие нападающего и пасующего 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
	Итого: за март 31 час		31			
		апрель				
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			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					Попытка передачи
95	Тактические действия в нападении		5			Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
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
	Итого: за апрель 29 часов		29			
		май				
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 передаче.
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			
	ВСЕГО: 276 часов		276 часов			