

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной  
направленности «Волейбол».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»  
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной  
направленности «Волейбол».  
Приказ от 01.09.2023г. № 279

Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист»

Педагог:  
Борисов Павел Петрович,  
высшая квалификационная  
категория

## 1. Планируемые результаты.

По окончании курса по теме «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся будут уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:  
упражнения на развитие гибкости,  
упражнения на развитие скоростных способностей,  
упражнения на развитие координационных способностей,
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общеподготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса по теме «Основы волейбола» обучающиеся будут знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «волейбол»;
- тактические приемы и методы игры в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- 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);
- освоют 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 деятельностью;
- приобретут навыки в судейства, выполнение нормативов по видам подготовки;
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

## 2. Содержание программы

### 1. Физическая подготовка (72 ч.)

Общая физическая подготовка (70 ч.)

Теория - 2 ч.

Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при

травмах.

Практика – 70ч.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. - Упражнения для развития прыгучести.

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

Подвижные игры. «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты». «Пятнашки», «Пустое место», «Мяч водящего», «Гонка мячей». «Комбинированные эстафеты».

Специальная физическая подготовка .

Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Теоретические основы СФП.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)

- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног с взмахом рук вверх

- то же, но с прыжком вверх

- то же, но с набивным мячом в руках

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

- то же, с отягощением

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

Упражнения с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи),
- прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

1.3. Промежуточная аттестация

Эстафеты. Спортивные состязания.

## 2. Основы волейбола (72 ч.)

Технико-тактическая подготовка - 70 ч.

Теория – 2 ч.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Терминология в волейболе. Правила игры. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика – 70 ч.

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.

Перемещения в нападении, в низких стойках; 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».

Промежуточная аттестация

Проведение групповых соревнований, товарищеских игр.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
«ВОЛЕЙБОЛ» (144 ЧАСА)**

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
<b>Сентябрь</b>			
1.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола		
2.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.		
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения		
4.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения		
5.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения		
6.	Развитие специальных двигательных качеств		
7.	Развитие специальных двигательных качеств		
8.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
9.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
10.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
11.	Передача мяча сверху двумя руками		
12.	Передача мяча сверху двумя руками		
13.	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
14.	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
15.	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
16.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению		
<b>Октябрь</b>			
17.	Нижняя передача на точность		
18.	Прием мяча снизу двумя руками в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2		
19.	Прием мяча снизу двумя руками в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2		
20.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину		
21.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину		
22.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2		
23.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2		
24.	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.		
25.	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.		
26.	Определение времени для отталкивания при блокировании		
27.	Определение времени для отталкивания при блокировании		

28	Выбор места при приеме мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		
29	Выбор места при приеме мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		
30	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов		
31	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов		
32	Командные действия		
33	Командные действия		
34	Командные действия		
<b>Ноябрь</b>			
35	Подвижные учебные и контрольные игры		
36	Подвижные учебные и контрольные игры		
37	Практика судейства		
38	Практика судейства		
39	Подвижные игры		
40	Подвижные игры		
41	Подвижные игры		
42	Подвижные игры		
43	Подвижные игры		
44	Подвижные игры		
45	Подвижные игры		
46	Подвижные игры		
47	Подвижные игры		
48	Подвижные игры		
49	Контрольные испытания		
50	Контрольные испытания		
51	<i>Контрольные испытания</i>		
52	<i>Контрольные испытания</i>		
<b>Декабрь</b>			
53	Подвижные игры		
54	Подвижные игры		
55	Подвижные игры		
56	Подвижные игры		
57	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
58	Игра в волейбол по упрощенным правилам		

59	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
60	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
61	Игра в пионербол		
62	Игра в пионербол		
63	Игра в пионербол		
64	Игра в пионербол		
65	Игра в пионербол		
66	Игра в пионербол		
67	Игра в пионербол		
68	Игра в пионербол		
<b>Январь</b>			
69	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
70	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
71	<i>Контрольные испытания</i>		
72	<i>Контрольные испытания</i>		
73	<i>Контрольные испытания</i>		
74	<i>Контрольные испытания</i>		
75	Игра в пионербол		
76	Игра в пионербол		
77	Техника безопасности на занятиях секции Перемещения и стойки		
78	Техника безопасности на занятиях секции Перемещения и стойки		
79	<i>Общеразвивающие и подготовительные упражнения</i>		
80	<i>Общеразвивающие и подготовительные упражнения</i>		
81	Правила и судейство игр по волейболу.		
82	Правила и судейство игр по волейболу.		
<b>Февраль</b>			
83	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
84	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
85	Передача мяча сверху двумя руками		
86	Передача мяча сверху двумя руками		
87	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
88	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
89	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению		
90	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению		
91	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед вверх)		
92	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед вверх)		
93	Подача мяча: верхняя прямая		
94	Подача мяча: верхняя прямая		
95	Нападающие удары		
96	Нападающие удары		



97	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач		
98	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач		
<b>Март</b>			
99	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину		
100	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину		
101	Блокирование		
102	Блокирование		
103	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2		
104	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2		
105	Индивидуальные действия		
106	Индивидуальные действия		
107	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.		
108	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи		
109	Определение времени для отталкивания при блокировании		
110	Определение времени для отталкивания при блокировании		
111	Выбор места при приеме мяча посланного через сетку		
112	Выбор места при приеме мяча посланного через сетку		
113	Групповые действия		
114	Групповые действия		
115	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов		
116	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов		
<b>Апрель</b>			
117	Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий		
118	Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий		
119	Контрольные испытания		
120	Контрольные испытания		

121	Подвижные учебные и контрольные игры		
122	Подвижные учебные и контрольные игры		
123	Практика судейства		
124	Практика судейства		
125	Подвижные игры		
126	Подвижные игры		
127	Подвижные игры		
128	Подвижные игры		
129	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
130	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
131	Контрольные испытания		
132	Контрольные испытания		
	<b>Май</b>		
133	Подвижные игры		
134	Подвижные игры		
135	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
136	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
137	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
138	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
139	Подвижные игры		
140	Подвижные игры		
141	Подвижные игры		
142	Подвижные игры		
143	Подвижные игры		
144	Подвижные игры		
	<b>Всего: 144 часа</b>		

