

Приложение к Дополнительной предпрофессиональной программе по командному игровому виду спорта «Волейбол» МАУ ДО ДЮСШ № 2

**Рабочая программа группы базового уровня 1-3 года обучения
УТН 6 часов в неделю, годовая нагрузка 252 часа**

Содержание учебно-тренировочного материала		Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка: а)введение, б)инструктажи	1
	Виды стоек и перемещений волейболистов	1
	Общефизическая подготовка.	2
	Подвижные игры с мячом.	2
2	Контрольные испытания. Стойки и перемещения волейболистов. Упражнения на развитие ловкости.	6
3	Подвижные игры с мячом. Виды перемещений в различных сочетаниях с остановками. Принятие стоек и имитация технических приёмов.	6
4	Весёлые старты. Упражнения на развитие гибкости. Учить верхней передаче.	6
5	Упражнение на развитие общей выносливости. Учить приёму снизу двумя руками. Имитационные упражнения основных технических действий в волейболе.	6
6	Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Верхняя и нижняя передачи. Перемещения. Разбег(броски с разбега)	6
7	Теоретическая подготовка. Подвижные игры с мячом. Высокая, средняя, низкая стойка волейболистов.	6
8	Упражнения на развитие мышечной силы. Приём мяча снизу двумя руками. Совершенствование всех видов и способов передвижений.	6
9	Принятие стоек с последующей имитацией приёма . Упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и выносливости.	6
10	Пионербол(объяснение правил, переход и т.д.) Выбор способа передач. Подвижные игры с мячом.	6
11	Игровые упражнения с двумя игроками. Двухстороння игра по упрощённым правилам. Совершенствование нижней и верхней передачи.	6
12	Упражнение на развитие быстроты и прыгучести. Круговая тренировка(пять станций) Совершенствование верхней передачи.	6
13	Упражнение на развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры с мячом. Броски через сетку с разбега.	

14	Развитие выносливости. Приём с низу, сверху. Анализ ошибок при выполнении приёмов техники.	6
15	Подвижные игры с мячом. Совершенствование приёмов низу. Имитационные упражнения верхней прямой подачи.	6
16	Правила игры в волейбол. Теоретическая подготовка. Упражнение на развитие мышечной силы. Верхняя прямая подача.	6
17	Подвижные игры с мячом. Упражнения на приём мяча. Подводящие упражнения н/у.	6
18	Совершенствование технических приёмов в волейболе. Игровые упражнения 2,3 игроками в защите. Товарищеская встреча по пионерболу.	6
19	Соревнования по пионерболу среди команд ДЮСШ2. Выполнение технических приёмов в различных сочетаниях. Игровые упражнения в 4х.	6
20	Подвижные игры с мячом. Верхняя прямая подача. Совершенствование верхней и нижней передач.	6
21	Упражнения на развитие общей выносливости. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	6
22	Удар по подвешенному мячу, подача в стену. Техника движения рук и туловища при верхней подаче, исправление ошибок. Подвижные игры с мячом.	6
23	Подводящие упражнения для н/у. Приём мяча низу после подачи. Верхняя прямая подача.	6
24	Подвижные игры с мячом. Совершенствование верхней прямой подачи. Упражнение на развитие прыгучести.	6
25	Развитие ловкости, быстроты реакции Упражнения в парах на нижнюю передачу. Верхняя передача. Приём мяча после подачи.	6
26	Теоретическая подготовка. Встречающиеся ошибки в технике волейбола и способы их исправления. Подвижные игры с мячом. Упражнения совершенствующие приём двумя руками низу.	6
27	Теоретическая подготовка. Способы восстановления работоспособности. Передача двумя руками сверху - различная высота. Весёлые старты.	6
28	Развитие мышечной силы. Упражнения: нападение и защита в парах и тройках. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	6
29	Прямой н/у с разбега, прыжок, удар по мячу, перемещение. Приём мяча переброшенного через сетку. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	6
30	Верхняя прямая подача - различные упражнения. Товарищеская встреча по пионерболу. Выбор способа передачи.	6

31	Совершенствование верхней прямой подачи. Подвижные игры с мячом. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6
32	Верхняя прямая подача в правую и левую сторону площадки. Приём подач снизу двумя руками. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6
33	Прямой н/у с разбега с собственного подбрасывания. Совершенствование приёма подач. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6
34	Теоретическая подготовка. Упражнение на развитие прыгучести. Подвижные игры с мячом. Верхняя прямая подача на точность	6
35	Упражнение на развитие прыгучести. Приём мяча снизу направленный в зону «связующего игрока» Верхняя передача двумя руками для н /у	6
36	Развитие быстроты и прыгучести. Верхняя передача для нападающего удара, приём мяча снизу для нападающего удара. Переводные контрольные испытания.	6
37	Игровая подготовка, развитие быстроты. Переводные контрольные испытания. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6
38	Верхняя передача двумя руками для нападающего удара на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в правую и левую сторону площадки. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6

**Рабочая программа группы базового уровня 4-5 года обучения
УТН 8 часов в неделю, годовая нагрузка 336 часов**

№	Содержание учебно-тренировочного материала	Кол-во часов
1	ОФП <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами(совершенствование)	1 1
2	ОФП <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами(совершенствование)	1 1
3	ОФП <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Восстановительные мероприятия (совершенствование)	1 1 2
4	ОФП <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами (совершенствование)	1 1
5	ОФП <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами(совершенствование)	1 1
6	ОФП <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Восстановительные мероприятия	1 1 2
7	ОФП Техника верхней прямой подачи(совершенствование)	1 1
8	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
9	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи Восстановительные мероприятия	1 1 2
10	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
11	Подвижные игры	2
12	Подвижные игры Восстановительные мероприятия	2 2
13	Подвижные игры	2
14	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения	1 1
15	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения Восстановительные мероприятия	1 1 2
16	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения	1 1
17	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения	1 1

18	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения Восстановительные мероприятия	1 1 2
19	Подвижные игры. Изучение техники нижнего приема.	1 1
20	Подвижные игры. Изучение техники нижнего приема.	1 1
21	Подвижные игры. Изучение техники нижнего приема. Восстановительные мероприятия	1 1 2
22	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи.	2
23	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи.	2
24	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи. Восстановительные мероприятия	2 2
25	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2
26	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2
27	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; Восстановительные мероприятия	2 2
28	ОФП Подвижные игры	1 1
29	ОФП Подвижные игры	1 1
30	ОФП Подвижные игры Восстановительные мероприятия	1 1 2
31	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках	2
32	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках Нижний прием	1 1
33	Учебно-тренировочная игра Восстановительные мероприятия	2 2
34	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
35	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
36	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи Восстановительные мероприятия	1 1 2
37	Подвижные игры Учебно-тренировочная игра	1 1
38	Подвижные игры Учебно-тренировочная игра	1 1

39	Подвижные игры Учебно-тренировочная игра	1 1
40	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2
41	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2
42	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; Восстановительные мероприятия.	2 2
43	Изучение техники верхней прямой подачи Прием подачи	1 1
44	Изучение техники верхней прямой подачи Прием подачи	1 1
45	Изучение техники верхней прямой подачи Прием подачи Восстановительные мероприятия.	1 1 2
46	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1 1
47	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1 1
48	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Восстановительные мероприятия.	1 1 2
49	Обще развивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств Учебно-тренировочная игра	1 1
50	Обще развивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств Учебно-тренировочная игра	1 1
51	Обще развивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств Учебно-тренировочная игра Восстановительные мероприятия.	1 1 2
52	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя лицом по направлению Выбор места при приёме верхней подачи	1 1
53	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя лицом по направлению Выбор места при приёме верхней подачи	1 1
54	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя лицом по направлению Выбор места при приёме верхней подачи Восстановительные мероприятия.	1 1 2
55	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1 1

56	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1 1
57	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Восстановительные мероприятия	1 1 2
58	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1 1
59	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1 1
60	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Восстановительные мероприятия	1 1 2
61	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
62	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
63	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи Восстановительные мероприятия	1 1 2
64	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
65	Подвижные игры	2
66	Подвижные игры Восстановительные мероприятия	2 2
67	Подвижные игры	2
68	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения	1 1
69	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения Восстановительные мероприятия	1 1 2
70	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения	1 1
71	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения	1 1
72	ОФП Верхняя и нижняя передача с элементами перемещения Восстановительные мероприятия	1 1 2
73	Подвижные игры. Изучение техники нижнего приема.	1 1
74	Подвижные игры. Изучение техники нижнего приема.	1 1
75	Подвижные игры. Изучение техники нижнего приема.	1 1

	Восстановительные мероприятия	2
76	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи.	2
77	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи.	2
78	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи. Восстановительные мероприятия	2 2
79	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2
80	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2
81	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; Восстановительные мероприятия	2 2
82	ОФП Подвижные игры	1 1
83	ОФП Подвижные игры	1 1
84	ОФП Подвижные игры Восстановительные мероприятия	1 1 2
85	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках	2
86	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках Нижний прием	1 1
87	Учебно-тренировочная игра Восстановительные мероприятия	2 2
88	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
89	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи	1 1
90	ОФП Изучение техники верхней прямой подачи Восстановительные мероприятия	1 1 2
91	Подвижные игры Учебно-тренировочная игра	1 1
92	Подвижные игры Учебно-тренировочная игра	1 1
93	Подвижные игры Учебно-тренировочная игра	1 1
94	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2
95	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2

96	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; Восстановительные мероприятия.	2 2
97	Изучение техники верхней прямой подачи Прием подачи	1 1
98	Изучение техники верхней прямой подачи Прием подачи	1 1
99	Изучение техники верхней прямой подачи Прием подачи Восстановительные мероприятия.	1 1 2
100	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1 1
101	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1 1
102	ОФП Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Восстановительные мероприятия.	1 1 2
103	Обще развивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств Учебно-тренировочная игра	1 1
104	Обще развивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств Учебно-тренировочная игра	1 1
105	Обще развивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств Учебно-тренировочная игра Восстановительные мероприятия.	1 1 2
106	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя лицом по направлению Выбор места при приёме верхней подачи	1 1
107	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя лицом по направлению Выбор места при приёме верхней подачи	1 1
108	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя лицом по направлению Выбор места при приёме верхней подачи Восстановительные мероприятия.	1 1 2
109	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи.	2
110	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи.	2
111	Перемещение и стойки, правильный выход под мяч после верхней прямой подачи. Восстановительные мероприятия	2 2
112	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2

113	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	2
114	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; Восстановительные мероприятия.	2 2

**Рабочая программа группы базового уровня 6 года обучения
УТН 10 часов в неделю, годовая нагрузка 420 часов**

№	Содержание учебно-тренировочного материала	Кол-во часов
1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	3
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	3
3	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Подача мяча: - верхняя прямая	2 1
4	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Подача мяча: - верхняя прямая	2 1
5	ОФП Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1 2
6	ОФП Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1 2
7	ОФП Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1 2
8	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	3
9	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2 1
10	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2 1
11	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2 1
12	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2 1
13	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Индивидуальный выбор места при приёме верхней подачи	2 1
14	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Индивидуальный выбор места при приёме верхней подачи	2 1
15	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Индивидуальный выбор места при приёме верхней подачи	2 1
16	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча после нападающего удара	3
17	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча после нападающего удара	3

18	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча после нападающего удара	3
19	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	3
20	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	3
21	Прием нападающего удара с последующим прямым падением	1
	Контрольные игры	2
22	Прием нападающего удара с последующим прямым падением	1
	Контрольные игры	2
23	Учебно-тренировочная игра	3
24	Учебно-тренировочная игра	3

**Рабочая программа группы углубленного уровня 1-2 года обучения
УТН 10 часов в неделю, годовая нагрузка 420 часов**

№	Содержание учебно-тренировочного материала	Кол-во часов
1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	3
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	3
3	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Подача мяча: - верхняя прямая	2 1
4	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Подача мяча: - верхняя прямая	2 1
5	ОФП Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1 2
6	ОФП Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1 2
7	ОФП Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1 2
8	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	3
9	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2 1
10	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2 1
11	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2 1
12	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2 1
13	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Индивидуальный выбор места при приёме верхней подачи	2 1
14	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Индивидуальный выбор места при приёме верхней подачи	2 1
15	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Индивидуальный выбор места при приёме верхней подачи	2 1
16	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча после нападающего удара	3
17	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча после нападающего удара	3

18	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча после нападающего удара	3
19	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	3
20	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	3
21	Прием нападающего удара с последующим прямым падением Контрольные игры	1 2
22	Прием нападающего удара с последующим прямым падением Контрольные игры	1 2
23	Учебно-тренировочная игра	3
24	Учебно-тренировочная игра	3

МАУ ДО ДЮСШ № 2, Сулова Марина Николаевна, Директор
30.08.2022 19:18 (MSK), Сертификат № 2B838E00C4AC1EBF43CEFB6C15C2294C