

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ДЮСШ Октябрьского  
района Ростовской области

« 29 » 2020г.

Корнев А.Г.

(ФИО)

(подпись)



Краткосрочная рабочая программа:

**«Волейбол»**

Участниками в реализации данной программы  
являются дети 7-18 лет.

Образовательный цикл – с 01.06.2020 г.  
по 30.06 2020 г.

Авторы программы:

Тренеры-преподаватели: Пономарева Е.В.

Луценко Е.Ю.

Октябрьский район Ростовской области

п.Каменоломни 2020 г.

## Содержание

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. План тренировочных занятий
4. Список литературы
5. Приложение

## 1. Паспорт программы

Наименование программы	Краткосрочная программа подготовки по волейболу для учащихся с 7 до 18 лет.
Разработчики программы	Пономарева Елена Владимировна и Луценко Екатерина Юрьевна, тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ Октябрьского района.
Основная цель программы	Создание условий для всестороннего физического развития детей через занятия волейболом с помощью интернета.
Задачи программы	<u>Обучающие:</u> - способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время; <u>Развивающие:</u> - развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений); - укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей; <u>Воспитательные:</u> - сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ; - воспитать моральные и волевые качества.
Ожидаемые результаты	- получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в волейболе; - развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья; - развитие двигательной активности; - формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.
Сроки реализации	1.06.2020-30.06.2020 г.
Сокращения	ЗОЖ - здоровый образ жизни, ТБ - техника безопасности, ОФП - общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка, И. п. - исходное положение.

## 2. Пояснительная записка

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» отражены современные тенденции развития, которые направлены на увеличение массовости, популяризацию избранных видов спорта, сохранение здоровья, развитие и повышение уровня общей физической подготовленности детей.

Ключевая задача стратегии – создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Дистанционные занятия в секциях дают возможность детям получить расширенную информацию о выбранном виде спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия самостоятельно по месту жительства. Занятия имеют свои особенности – это добровольность, заинтересованность в получении знаний и умений, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности.

Волейбол — одна из интереснейших спортивных игр. Волейбол – командный вид спорта. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве.

Краткосрочная программа подготовки по волейболу выстроена в соответствии с концепцией и содержанием образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

## **Актуальность**

Разработка программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает дистанционное обучение и расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в волейбол, но и овладевать, основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, нормальное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

## **Цель программы:**

Создание условий для всестороннего физического развития с использованием дистанционного обучения через занятия волейболом.

## **Задачи:**

### Обучающие:

-способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

### Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);

- укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;

### Воспитательные:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;

- воспитать моральные и волевые качества.

## **Принципы обучения.**

*Систематичность* - занятия волейболом должны проводиться регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект.

*Доступность* - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

*Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения основам волейбола, объяснение должно сопровождаться наглядными показами.

*Последовательность и постепенность* - во время обучения детей игре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

#### **Содержание теоретической подготовки:**

- правила посещения спортивного зала;
- инструктаж по технике безопасности;
- истории развития волейбола, развитие волейбола в нашей стране;
- правила игры в волейбол; терминология игры в волейбол;
- спортивное и оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом;
- основы гигиенических навыков занятий в секции, закаливание, польза для здоровья.

#### **Практические занятия:**

##### **ОФП.**

- упражнения на развитие быстроты движений
- упражнения на развития выносливости
- упражнения на развитие координационных возможностей
- подвижные игры и эстафеты

##### **СФП.**

#### **Техника и тактика баскетбола**

- Техника владения мячом
- Техника передвижений
- Техника овладения мячом

#### **Тактика нападения и защиты**

- - индивидуальные действия
- - групповые действия

- - командные действия

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

### **Ожидаемые результаты**

- - получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в волейболе;
- - развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- - развитие двигательной активности;
- - развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);
- - формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Тактика игры в волейбол. Нападение.	
Основная часть	30 мин.
1.Разминка. (мышцы) 2.Растяжка (ноги,спина)	10 мин.
Упражнения на ноги (шпагат).	
6. Складка	1 мин.
Отдых 1 минута.	
7. Одна нога прямая, вторую согнув к себе, руки назад. Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек.	1 мин.
Отдых 1 минута.	
8. Глубокий выпад, одна нога вперед согнув колено, другая нога прямо, локти на полу. Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек.	1 мин.
Отдых 1 минута.	
9. Ложимся на пол, одна нога согнув колено, одну ногу прямо на вверх, ногу тянем к груди. Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек.	1 мин.
Отдых 1 минута.	
10. Продольный шпагат.	1 мин.
Отдых 1 минута.	
Заключительная часть	5 мин.



Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Развитие волейбола в России и за рубежом.	
Основная часть	25 ин.
<p>1.Разминка. (мышцы)</p> <p>2.Растяжка (ноги,спина)</p> <p>Упражнения на спины.</p> <p>1. Имитация подтягивания Отдых 1 минута.</p> <p>2. Лежа на полу, голова опущена, руки врозь, прямые, поднимаем руки. Отдых 1 минута.</p> <p>3. Тяга с ремнем. Отдых 1 минута.</p> <p>4. Тяга с предметом. Отдых 1 минута.</p>	<p>5 мин.</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>
Заключительная часть	5 мин.
Упражнения на растягивание и расслабление.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин
Теоретический курс. Тема: Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Характеристика волейбола.	30 мин.
Основная часть	30 мин.
1. Разминка. (мышцы) 2. Растяжка (ноги, спина) Упражнения на пресс. 1. Прямые скручивания. 20 раз. 2. Планка. 30 сек. Отдых 2 минуты. 3. Косые скручивания. 20 раз. 4. Динамическая планка. 15 раз. Отдых 2 минуты. 5. Боковые скручивания 15 раз. 6. Динамическая планка. 30 раз. Отдых 2 минуты. 7. Скручивания и подъем ног. 30 раз. 8. Планка фронтальная. 30 сек.	
Заключительная часть	5 мин.
Растягивание спины.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
<p>Теоретический курс. Тема: Что такое гигиена. Что включает в себя. Правила личной гигиены.</p>	
Основная часть	25 мин.
<p>1. Разминка. (мышцы) 2. Растяжка (ноги, спина) Упражнения на спину. 1. Встаем на четвереньки, поднимаем одну ногу, а руку противоположную. 2. Рыбка. 3. Лодочка. 4. Планка</p>	<p>5 мин.  20 раз.  20 раз. 20 раз. 20 раз.</p>
Заключительная часть	5 мин.
Растягивание спины.	5 мин.

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Влияние физических упражнения на организм.	
Основная часть	25 мин.
<p>1. Разминка. (мышцы)</p> <p>2. Растяжка (ноги, спина)</p> <p>Упражнения на ноги.</p> <p>1. Приседания.</p> <p>Упражнения на грудь.</p> <p>1. Отжимания широким хватом.</p> <p>Упражнения на гудь дельту.</p> <p>1. Отжимания со стулом.</p> <p>Упражнения на трицепс.</p> <p>1. Отжимания узким хватом.</p> <p>Упражнения на трицепс.</p> <p>1. Отжимания, за спиной, от стула.</p> <p>Упражнения на спину.</p> <p>1. Тяга с полотенцем.</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p>
Заключительная часть	5 мин.
Упражнения на растягивание и расслабление.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейбола.	
Основная часть	26 ин.
1.Разминка. (мышцы) 2.Растяжка (ноги,спина)	10 мин.
Упражнения на осанку. 1. Сведение лопаток. Отдых 1 минута. 2. Отжимания с колен. Отдых 1 минута. 3. Лодочка. Отдых 1 минута. 4. Подъем корпуса с отведением рук. Отдых 1 минута. 5. Валик. Отдых 1 минута.	1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин.
Заключительная часть	5 мин.
Упражнения на растягивание и расслабление.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Техника игры в волейбол.	
Основная часть	25 мин.
3. Разминка. (мышцы)	5 мин.
4. Растяжка (ноги, спина)	
Упражнения на спину.	
5. Встаем на четвереньки, поднимаем одну ногу, а руку противоположную.	20 раз.
6. Рыбка.	20 раз.
7. Лодочка.	20 раз.
8. Планка	20 раз.
Заключительная часть	5 мин.
Растягивание спины.	5 мин.

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Правила оказания медицинской помощи при травмах.	
Основная часть	25 мин.
<p>3. Разминка. (мышцы)</p> <p>4. Растяжка (ноги, спина)</p> <p>Упражнения на ноги.</p> <p>    2. Приседания.</p> <p>Упражнения на грудь.</p> <p>    2. Отжимания широким хватом.</p> <p>Упражнения на гудь дельту.</p> <p>    2. Отжимания со стулом.</p> <p>Упражнения на трицепс.</p> <p>    2. Отжимания узким хватом.</p> <p>Упражнения на трицепс.</p> <p>    2. Отжимания, за спиной, от стула.</p> <p>Упражнения на спину.</p> <p>    2. Тяга с полотенцем.</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p>
Заключительная часть	5 мин.
Упражнения на растягивание и расслабление.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин
Теоретический курс. Тема: Тактика игры в волейбол.	30 мин.
Основная часть	30 мин.
3. Разминка. (мышцы)	5 мин
4. Растяжка (ноги, спина) Упражнения на пресс.	
9. Прямые скручивания.	20 раз.
10. Планка.	30 сек.
Отдых 2 минуты.	
11. Косые скручивания.	20 раз.
12. Динамическая планка.	15 раз.
Отдых 2 минуты.	
13. Боковые скручивания	15 раз.
14. Динамическая планка.	30 раз.
Отдых 2 минуты.	
15. Скручивания и подъем ног.	30 раз.
16. Планка фронтальная.	30 сек.
Заключительная часть	5 мин.
Растягивание спины.	



Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Тактика игры в волейбол.	
Основная часть	27 ин.
1.Разминка. (мышцы) 2.Растяжка (ноги,спина)	10 мин.
Упражнения на ноги (шпагат). 1. Складка Отдых 1 минута.	1 мин.
2. Одна нога прямая, вторую согнув к себе, руки назад. Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек. Отдых 1 минута.	1 мин.
3. Глубокий выпад, одна нога вперед согнув колено, другая нога прямо, локти на полу. Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек. Отдых 1 минута.	1 мин.
4. Ложимся на пол, одна нога согнув колено, одну ногу прямо на вверх, ногу тянем к груди. Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек. Отдых 1 минута.	1 мин.
5. Продольный шпагат. Отдых 1 минута.	1 мин.
Заключительная часть	5 мин.
Упражнения на растягивание и расслабление.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Волейбол, происхождение игры.	
Основная часть	28 ин.
<p>1.Разминка. (мышцы)</p> <p>2.Растяжка (ноги,спина)</p> <p>Упражнения на спины.</p> <p>5. Имитация подтягивания Отдых 1 минута.</p> <p>6. Лежа на полу, голова опущена, руки врозь, прямые, поднимаем руки. Отдых 1 минута.</p> <p>7. Тяга с ремнем. Отдых 1 минута.</p> <p>8. Тяга с предметом. Отдых 1 минута.</p>	<p>5 мин.</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>
Заключительная часть	5 мин.
Упражнения на растягивание и расслабление.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Жесты судьи в волейболе.	
Основная часть	29 ин.
<p>1.Разминка. (мышцы)</p> <p>2.Растяжка (ноги,спина)</p> <p>Упражнения на осанку.</p> <p>6. Сведение лопаток. Отдых 1 минута.</p> <p>7. Отжимания с колен. Отдых 1 минута.</p> <p>8. Лодочка. Отдых 1 минута.</p> <p>9. Подъем корпуса с отведением рук. Отдых 1 минута.</p> <p>10. Валик. Отдых 1 минута.</p>	<p>10 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>
Заключительная часть	5 мин.
Упражнения на растягивание и расслабление.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Экипировка и инвентарь для волейбола.	
Основная часть	25 мин.
5. Разминка. (мышцы)	5 мин.
6. Растяжка (ноги, спина)	
Упражнения на спину.	
9. Встаем на четвереньки, поднимаем одну ногу, а руку противоположную.	20 раз.
10. Рыбка.	20 раз.
11. Лодочка.	20 раз.
12. Планка	20 раз.
Заключительная часть	5 мин.
Растягивание спины.	5 мин.

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин.
Теоретический курс. Тема: Ампула игроков в волейболе и их функции.	
Основная часть	25 мин.
<p>5. Разминка. (мышцы)</p> <p>6. Растяжка (ноги, спина)</p> <p>Упражнения на ноги.</p> <p>3. Приседания.</p> <p>Упражнения на грудь.</p> <p>3. Отжимания широким хватом.</p> <p>Упражнения на гудь дельту.</p> <p>3. Отжимания со стулом.</p> <p>Упражнения на трицепс.</p> <p>3. Отжимания узким хватом.</p> <p>Упражнения на трицепс.</p> <p>3. Отжимания, за спиной, от стула.</p> <p>Упражнения на спину.</p> <p>3. Тяга с полотенцем.</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p> <p>3 подхода по 10 раз.</p>
Заключительная часть	5 мин.
Упражнения на растягивание и расслабление.	

Содержание	Дози-ровка; мин
Вводно-подготовительная часть	30 мин
Теоретический курс. Тема: Игровое поле для волейбола (размеры и разметка)	30 мин.
Основная часть	30 мин.
5. Разминка. (мышцы) 6. Растяжка (ноги,спина) Упражнения на пресс. 17. Прямые скручивания. 18. Планка. Отдых 2 минуты. 19. Косые скручивания. 20. Динамическая планка. Отдых 2 минуты. 21. Боковые скручивания 22. Динамическая планка. Отдых 2 минуты. 23. Скручивания и подъем ног. 24. Планка фронтальная.	5 мин    20 раз. 30 сек.  20 раз. 15 раз.  15 раз. 30 раз.  30 раз. 30 сек.
Заключительная часть	5 мин.
Растягивание спины.	

## Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2013.
3. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения / М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2011.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – 2-е изд./Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2001.

ПЛАНКА-ПАУК



НОЖНИЦЫ



ПОДЪЕМ  
ПОЯСНИЦЫ



2



V-ПОДЪЕМЫ



ВЕЛОСИПЕД



ОБРАТНЫЕ



СКРУЧИВАНИЯ

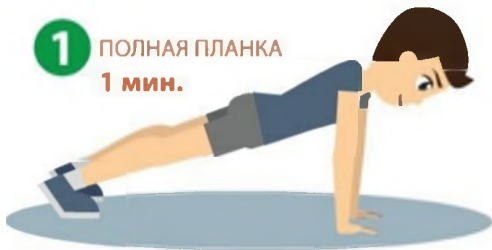




# ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ



**1** ПОЛНАЯ ПЛАНКА  
1 мин.



**2** ПОЛНАЯ ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ  
30 сек.



**3** ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ С ПОДНЯТОЙ  
НОГОЙ (на каждую ногу) 30 сек.



**4** БОКОВАЯ ПЛАНКА  
(на каждую сторону)  
30 сек.



**5** ПОЛНАЯ ПЛАНКА  
30 сек.



**6** ПОЛНАЯ ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ  
1 мин.



## КОМПЛЕКС «ПЛАНКА»

# ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА

1 ПРЫЖКИ  
ИЗ ПРИСЕДА



2 ОТЖИМАНИЯ



3 ПРИСЕДАНИЯ



4 «АЛЬПИНИСТ»



5 ОБРАТНЫЕ  
ОТЖИМАНИЯ



6 ЯГОДИЧНЫЙ  
«МОСТИК»



7 ПРЫЖКИ  
В ПЛАНКЕ



8 «СУПЕРМЕН»



**ALEX**  
FITNESS

