

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета
Протокол № 69 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
А. Кривоногова
Протокол № 69 от 30.08 2023 г.



Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2023-2024 гг.;

Номер группы - 1;

Возраст обучающихся – 9-11 лет

Составитель: Горланова Эльвира Валерьевна,
педагог дополнительного образования

2023 г

ГО Верхний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе дополнительно общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», которая ставит своей целью содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Программа адресована детям 9-16 лет и рассчитана на 4 года обучения.

В 2022-2023 учебном году по программе обучаются дети:
9-11 лет, 2 год обучения, общий объем часов - 144;

Цель программы: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- развить физические качества и способности для игры в волейбол;
- развить быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- развить волевые качества игрока;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.
- способствовать формированию чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.

Количество групп 2-го года обучения – 1

Количество обучающихся в каждой группе – 12-20 человек.

Формы организации процесса обучения:

- групповая;
- комбинированное занятие;
- соревновательная деятельность.

Текущая аттестация проходит в период с **18.12.23 по 22.12.23 г.**

Промежуточная аттестация проходит в период с **13.05.24 по 17.05.24.**

Диагностика проходит с **13.05.24 по 17.05.24**

**Календарно-тематический план
Группы 9-11 лет
2-й год обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Раздел программы, тема занятия	Итого часов	Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время проведения занятий. Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Инструктаж по технике безопасности. Веселые старты. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижные игры.	сентябрь	05.09
2	Физкультура и спорт в РФ. Совершенствование техники метания мяча (имитация подачи и нападающего удара)	2	Метание т. мяча в щит на скорость с ловлей. Соревнования по метанию. Подвижная игра	сентябрь	08.09
3	Обучение технике нижней подачи	2	Объяснение показ, выполнение. Тренировочная игра	сентябрь	12.09
4	Обучение верхней передачи	2	Работа у стены, на точность в кольцо и в парах. Игра «квадрат»	сентябрь	15.09
6	Обучение приёму мяча	2	В парах и с помощью тренера выполнение упражнения. Тренировочная игра	сентябрь	19.09
7	Физкультура и спорт в РФ. Развитие координации движений и ловкости	2	Выполнение сложных по координации прыжков, акробатических упражнений. Подвижная игра.	сентябрь	22.09
8	Обучение нападающему удару	2	Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра у сетки с куба. Тренировочная игра	сентябрь	26.09
9	Входящая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	сентябрь	29.09
10	Физкультура и спорт в РФ. Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Влияние физических упражнений на организм детей. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.	октябрь	03.10
11	Обучение нижней передачи	2	Выполнение у стены, эстафета передач соревнования на точность. В парах с приёмом мяча партнёром. Игра	октябрь	06.10
12	Развитие быстроты реакции на летящий мяч	2	Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра	октябрь	10.10
13	Специальная-физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.	октябрь	13.10

14	Обучение подачи и приёма мяча	2	Тренировочные упражнения у стены и с помощью партнёра	октябрь	17.10
15	Изучение подбора мяча	2	Объяснение. Выполнение на матах кувырков назад (девочки) юноши у шведской стенки. Метание теннисного мяча на точность.	октябрь	20.10
16	Обучение скидке и атакующему удару по переходящему через сетку мячу	2	Тренировочные упражнения с помощью партнёра и игра на закрепление.	октябрь	24.10
17	Соревнования, посвященные «Дню народного единства».	2	Организация соревнований по пионерболу ко «Дню народного единства» ДЮОЦ.	октябрь	27.10
18	Обучение передаче мяча над собой	2	Выполнение упражнения в колоннах на двух площадках поточно. Игра «квадрат»	октябрь	31.10
19	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	ноябрь	03.11
20	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Обучение тактическим действиям.	2	Беседа. Выполнение подачи, приём, передача в зону 2 перевод мяча через сетку. Тренировочная игра	ноябрь	07.11
21	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Обучение нападающему удару	2	Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Поддачи. Тренировочная игра	ноябрь	10.11
22	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	ноябрь	14.11
23	Соревнования по пионерболу с элементами волейбола	2	Тренировочные игры по пионерболу внутригрупповые	ноябрь	17.11
24	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	ноябрь	21.11
25	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Повторение верхней передачи и передачи за спину	2	Беседа. Выполнение верхней передачи у стены. Чередование верхней передачи над собой и за спину. В парах с перемещением и в колоннах. Игра «квадрат» с перебежками	ноябрь	24.11
26	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Обучение трёхфазному разбегу	2	Беседа. Иммитация у сетки друг за другом поточно, с теннисным мячом с помощью тренера. Тренировочная игра	ноябрь	28.11
27	Соревнования по пионерболу	2	Тренировочные игры внутригрупповые	декабрь	01.12

28	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	декабрь	05.12
29	Совершенствование нападающего удара по переходящему мячу и скидки	2	Тренировочные упражнения в парах. Игра с применением на малой площадке на коротке.	декабрь	08.12
30	Специальная - физическая подготовка.	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра	декабрь	12.12
31	Развитие быстроты реакции	2	Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра	декабрь	15.12
32	Текущая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	декабрь	19.12
33	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.	декабрь	22.12
34	Повторение верхней передачи	2	У стены выполнение верхней передачи, передачи с чередованием над собой в стену за спину, у сетки с поворотом в 3,4 зоны. Тренировочная игра	декабрь	26.12
35	Новогодний турнир по пионерболу.	2	Организация новогоднего турнира по пионерболу между группами ДЮОЦ.	декабрь	29.12
36	Гигиена, распорядок дня. Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Беседа. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра	январь	09.01
37	Соревнования по пионерболу с элементами волейбола	2	Внутригрупповые тренировочные игры.	январь	12.01
38	Гигиена, распорядок дня. Повторение подбора мяча	2	Беседа. Объяснение. Совершенствование подбора мяча.	январь	16.01
39	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	январь	19.01
40	Гигиена, распорядок дня. Развитие быстроты реакции на летящий мяч	2	Беседа. Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра	январь	23.01
41	Специальная - физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра	январь	26.01
42	Гигиена, распорядок дня. Обучение блокированию мяча.	2	Беседа. Тренировочные упражнения.	январь	30.01

43	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	02.02
44	Повторение нападающего удара, повторение блокирования мяча и приёма мяча	2	Выполнение упражнения атакующего удара у стены, с помощью тренера, партнёра у сетки с блокированием и приёмом приёмом. Поддачи. Тренировочная игра	февраль	06.02
45	Повторение приёма подач и верхней передачи	2	Поддачи с двух площадок с доводкой в зону 3, передача во 2 и 4 зоны со сменой зон. Тренировочная игра	февраль	09.02
46	Соревнования к «Дню защитника отечества»	2	Организация соревнований по пионерболу к дню защитника отечества между группами ДЮОЦ.	февраль	13.02
47	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	16.02
48	Обучение метанию мяча более слабой рукой и сильной	2	Выполнение метание в парах слабой рукой. Соревнования по метанию. Метание на точность в маты на 1,4,5,6. Тренировочная игра	февраль	20.02
49	Обучение нападающему удару более слабой рукой	2	Тренировочные упражнения	февраль	27.02
50	Соревнования по пионерболу «весенняя капель»	2	Внутригрупповые соревнования по пионерболу	март	01.03
51	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра.	март	05.03
52	Обучение боковой подачи	2	Выполнение в парах на точность с приёмом мяча. Тренировочные упражнения	март	12.03
53	Повторение верхней передачи	2	Тренировочные упражнения у стены и в парах.	март	15.03
54	Специальная - физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра	март	19.03
55	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий. Подвижная игра.	март	22.03
56	Повторение передачи над собой и боком	2	Выполнение упражнения в тройках со сменой	март	26.03
57	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра.	март	29.03
58	Соревнования по пионерболу	2	Тренировочные игры по пионерболу.	апрель	02.04
59	Обучение игре в бадминтон	2	Объяснение и работа в парах,	апрель	05.04

	(подводящие упражнения к нападающему удару).		состязание.		
60	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	апрель	09.04
61	Развитие быстроты реакции на летящий мяч	2	Беседа. Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра	апрель	12.04
62	Повторение подбора мяча	2	Повторение подбора мяча. Тренировочные упражнения.	апрель	16.04
63	Обучение взаимодействию игроков при приёме мяча с подачи	2	Объяснения. Тренировочные упражнения.	апрель	19.04
64	Соревнование по метанию мяча.	2	Тренировочные упражнения. Игра снайперы.	апрель	23.04
65	Соревнования, посвященные «Дню Победы»	2	Организация соревнований по пионерболу, посвященные, «Дню Победы» среди УТГ города	апрель	26.04
66	Совершенствование боковой подачи и нижней подачи	2	Тренировочные упражнения начиная с 3 м, с постепенным увеличением расстояния. Соревнования в командах по подачам. Тренировочная игра	апрель	30.04
67	Совершенствование нападающего удара	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	май	07.05
68	Изучение правил игры в бадминтон	2	Игра в парах со сменой на количество передач сильнейшей рукой, тоже самое слабой рукой	май	14.05
69	Промежуточная аттестация Соревнования по волейболу	2	Внутригрупповые соревнования по волейболу	май	17.05
70	Повторение верхней передачи	2	У стены выполнение верхней передачи, передачи с чередованием над собой в стену за спину, у сетки с поворотом в 3,4 зоны со сменой. Тренировочная игра	май	21.05
71	Обучение игре в бадминтон.	2	Объяснение. Тренировочная игра.	май	24.05
72	Соревнования по пляжному волейболу	2	Внутригрупповые соревнования по пляжному волейболу	май	28.05