

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол», которая ставит своей целью: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениямиадресована детям 9-16 лет ирассчитана на 1 год обучения.

В 2020-2021 учебном году по программе обучаются дети:

*8-10 лет, 1 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.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части 12 часов в год) и практической части 204 часов в год).

Формы организации процесса обучения:

* групповая

**Планируемые результаты освоения курса 1-го года обучения:**

*Личностные результаты:*

* умение отстаивать свое мнение и с уважением относиться к мнению товарищей;
* умение работать в команде;
* понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
* принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование таких качеств как дисциплинированность и активность.

*Мета предметные результаты:*

* умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;
* умение планировать свое свободное время.

*Предметные результаты:*

* владение основными понятиями и правилами игры в волейбол;
* выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом;
* понимание необходимости грамотно распределять физические нагрузки; знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
* повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Текущая аттестации проходит в период с 20.12.2021 года по 24.12.2021 года.

Промежуточная аттестация проходит в период с 16.05.2022 года по 20.05.2022 года.

**Календарно-тематический план**

**1-й год обучения**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы, тема занятия | Итого часов | Всего часов | | Краткое содержание занятия | Дата по плану | Дата по факту |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности во время проведения занятий. Развитие быстроты, ловкости координации. | 2 | 0,25 | 1,75 | Инструктаж по технике безопасности. Веселые старты. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижные игры. | сентябрь |  |
| 2 | Физкультура и спорт в РФ. Совершенствование техники метания мяча (имитация подачи и нападающего удара) | 2 | 0,25 | 1,75 | Метание т. мяча в щит на скорость с ловлей. Соревнования по метанию. Подвижная игра | сентябрь |  |
| 3 | Обучение технике нижней подачи | 2 | 0,25 | 1,75 | Объяснение показ, выполнение. Тренировочная игра | сентябрь |  |
| 4 | Обучение верхней передачи | 2 | 0,25 | 1,75 | Работа у стены, на точность в кольцо и в парах. Игра «квадрат» | сентябрь |  |
| 6 | Обучение приёма мяча | 2 | 0,25 | 1,75 | В парах и с помощью тренера выполнение упражнения. Тренировочная игра | сентябрь |  |
| 7 | Физкультура и спорт в РФ. Развитие координации движений и ловкости | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение сложных по координации прыжков, акробатических упражнений. Подвижная игра. | сентябрь |  |
| 8 | Обучение нападающему удару | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра у сетки с куба. Тренировочная игра | сентябрь |  |
| 9 | Входящая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке | 2 | 0,25 | 1,75 | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра. | сентябрь |  |
| 10 | Физкультура и спорт в РФ. Развитие быстроты, ловкости координации. | 2 | 0,25 | 1,75 | Влияние физических упражнений на организм детей. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра. | октябрь |  |
| 11 | Обучение нижней подачи | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение у стены, эстафета подач соревнования на точность. В парах с приёмом мяча партнёром. Игра | октябрь |  |
| 12 | Развитие быстроты реакции на летящий мяч | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра | октябрь |  |
| 13 | Специальная-физическая подготовка | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра. | октябрь |  |
| 14 | Обучение подачи и приёма мяча | 2 | 0,25 | 1,75 | Тренировочные упражнения | октябрь |  |
| 15 | Изучение подбора мяча | 2 | 0,25 | 1,75 | Объяснение. Выполнение на матах кувырков назад(девочки) юноши у шведской стенки. Метание теннисного мяча на точность. | октябрь |  |
| 16 | Развитие быстроты, ловкости координации | 2 | 0,25 | 1,75 | Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий. Подвижная игра. | октябрь |  |
| 17 | Соревнования, посвященные «Дню народного единства». | 2 |  | 2 | Организация соревнований по пионерболу ко «Дню народного единства» ДЮЦ. | октябрь |  |
| 18 | Обучение передаче и ловле мяча над собой | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение упражнения в колоннах на двух площадках поточно. Игра «квадрат» | ноябрь |  |
| 19 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра. | ноябрь |  |
| 20 | Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Обучение тактическим действий. | 2 | 0,25 | 1,75 | Беседа. Выполнение подачи, приём, передача в зону 2 перевод мяча через сетку. Тренировочная игра | ноябрь |  |
| 21 | Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Обучение нападающему удару | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Подачи. Тренировочная игра | ноябрь |  |
| 22 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра. | ноябрь |  |
| 23 | Соревнования по пионерболу с элементами волейбола | 2 | 0,25 | 1,75 | Тренировочные игры по пионерболу внутригрупповые | ноябрь |  |
| 24 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра. | ноябрь |  |
| 25 | Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Повторение верхней передачи и передачи за спину | 2 | 0,25 | 1,75 | Беседа. Выполнение верхней передачи у стены. Чередование верхней передачи над собой и за спину. В парах с перемещением. Игра «квадрат» с перебежками | ноябрь |  |
| 26 | Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Обучение трёхфазному разбегу | 2 | 0,25 | 1,75 | Беседа. Имитация у сетки друг за другом поточно, с теннисным мячом с помощью тренера. Тренировочная игра | декабрь |  |
| 27 | Соревнования по пионерболу | 2 |  | 2 | Тренировочные игры внутригрупповые | декабрь |  |
| 28 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра. | декабрь |  |
| 29 | Повторение приёмов, подач и нападающего удара | 2 | 0,25 | 1,75 | Приём мяча у стены, приёмы подач со сменой подающих, приём нападающего удара от сетки. Тренировочная игра | декабрь |  |
| 30 | Специальная-физическая подготовка. | 2 |  | 2 | Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра | декабрь |  |
| 31 | Развитие быстроты реакции | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра | декабрь |  |
| 32 | Текущая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке | 2 | 0,25 | 1,75 | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра. | декабрь |  |
| 33 | Развитие быстроты, ловкости координации. | 2 |  | 2 | Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра. | декабрь |  |
| 34 | Повторение верхней передачи | 2 | 0,25 | 1,75 | 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 |  |
| 35 | Новогодний турнир по пионерболу. | 2 |  | 2 | Организация новогоднего турнира по пионерболу между группами ДЮЦ. | январь |  |
| 36 | Гигиена, распорядок дня. Развитие быстроты, ловкости координации. | 2 | 0,25 | 1,75 | Беседа. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра | январь |  |
| 37 | Соревнования по пионербол с элементами волейбола | 2 |  | 2 | Внутригрупповые тренировочные игры. | январь |  |
| 38 | Гигиена, распорядок дня. Повторение подбора мяча | 2 | 0,25 | 1,75 | Беседа. Объяснение. Совершенствование подбора мяча. | январь |  |
| 39 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра. | январь |  |
| 40 | Гигиена, распорядок дня. Развитие быстроты реакции на летящий мяч | 2 | 0,25 | 1,75 | Беседа. Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра | январь |  |
| 41 | Специальная-физическая подготовка | 2 |  | 2 | Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра | февраль |  |
| 42 | Гигиена, распорядок дня. Обучение блокированию мяча. | 2 | 0,25 | 1,75 | Беседа. Тренировочные упражнения. | февраль |  |
| 43 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра. | февраль |  |
| 44 | Повторение нападающего удара | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Подачи. Тренировочная игра | февраль |  |
| 45 | Повторение приёма подач и верхней передачи | 2 | 0,25 | 1,75 | Подачи с двух площадок с доводкой в зону 3, передача во 2 и 4 зоны со сменой зон. Тренировочная игра | февраль |  |
| 46 | Соревнования к «Дню защитника отечества» | 2 |  | 2 | Организация соревнований по пионерболу к дню защитника отечества между группами ДЮЦ. | февраль |  |
| 47 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра. | февраль |  |
| 48 | Обучение метанию мяча более слабой рукой и сильной | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение метание в парах слабой рукой. Соревнования по метанию. Метание на точность в маты на 1,4,5,6. Тренировочная игра | февраль |  |
| 49 | Обучение нападающему удару более слабой рукой | 2 | 0,25 | 1,75 | Тренировочные упражнения | март |  |
| 50 | Соревнования по пионерболу «весенняя капель» | 2 |  | 2 | Внутригрупповые соревнования по пионерболу | март |  |
| 51 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра. | март |  |
| 52 | Обучение боковой подачи | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение в парах на точность с приёмом мяча. Тренировочные упражнения | март |  |
| 53 | Повторение верхней передачи | 2 | 0,25 | 1,75 | Тренировочные упражнения у стены и в парах. | март |  |
| 54 | Специальная-физическая подготовка | 2 |  | 2 | Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра | март |  |
| 55 | Развитие быстроты, ловкости координации. | 2 |  | 2 | Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий. Подвижная игра. | март |  |
| 56 | Повторение передачи над собой и боком | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение упражнения в тройках со сменой | март |  |
| 57 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра. | март |  |
| 58 | Соревнования по пионерболу | 2 |  | 2 | Тренировочные игры по пионерболу. | апрель |  |
| 59 | Обучение игре в бадминтон (подводящие упражнения к нападающему удару). | 2 | 0,25 | 1,75 | Объяснение и работа в парах, состязание. | апрель |  |
| 60 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 |  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра. | апрель |  |
| 61 | Развитие быстроты реакции на летящий мяч | 2 | 0,25 | 1,75 | Беседа. Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра | апрель |  |
| 62 | Повторение подбора мяча | 2 | 0,25 | 1,75 | Повторение подбора мяча. Тренировочные упражнения. | апрель |  |
| 63 | Обучение взаимодействию игроков при приёме мяча с подачи | 2 | 0,25 | 1,75 | Объяснения. Тренировочные упражнения. | апрель |  |
| 64 | Соревнование по метанию мяча. | 2 | 0,25 | 1,75 | Тренировочные упражнения. Игра снайперы. | апрель |  |
| 65 | Соревнования, посвященные «Дню Победы» | 2 |  | 2 | Организация соревнований по пионерболу, посвященные, «Дню Победы» среди УТГ города | апрель |  |
| 66 | Повторени метания более слабой рукой и сильной рукой на точность | 2 | 0,25 | 1,75 | Выполнение метания в парах слабой рукой. Соревнования по метанию на точность. Тренировочная игра | май |  |
| 67 | Промежуточная аттестация | 2 | 0,5 | 1,75 | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра. | май |  |
| 68 | Изучениеправил игры в бадминтон | 2 | 0,25 | 1,75 | Игра в парах со сменой на количество передач сильнейшей рукой, тоже самое слабой рукой | май |  |
| 69 | Соревнования по пионерболу | 2 |  | 2 | Внутригрупповые соревнования по пионерболу | май |  |
| 70 | Повторение верхней передачи | 2 | 0,25 | 1,75 | 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 |  |
| 71 | Обучение игры в бадминтон. | 2 | 0,25 | 1,75 | Объяснение. Тренировочная игра. | май |  |
| 72 | Соревнования по пионерболу | 2 | 0,25 | 1,75 | Внутригрупповые соревнования по пионерболу | май |  |