

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета  
Протокол № 63 от 06.07. 2022 г.

Протокол № 57 от 06.07. 2022г.



Рабочая программа на 2022-2023 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2022-2023 гг.;

Номер группы - 1;

Возраст обучающихся – 9-11 лет

Составитель: Горланова Эльвира Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

2022 г

ГО Верхний Тагил

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе дополнительной 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, 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 1-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 **19.12.22 по 23.12.22 г.**

Промежуточная аттестация проходит в период с **15.05.23 по 24.05.23.**

Диагностика проходит с **13.04.23 по 06.05.23**

**Календарно-тематический план  
Группы 9-11 лет  
1-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	
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	
3	Обучение технике нижней подачи	2	Объяснение показ, выполнение. Тренировочная игра	сентябрь	
4	Обучение верхней передачи	2	Работа у стены, на точность в кольцо и в парах. Игра «квадрат»	сентябрь	
6	Обучение приёму мяча	2	В парах и с помощью тренера выполнение упражнения. Тренировочная игра	сентябрь	
7	Физкультура и спорт в РФ. Развитие координации движений и ловкости	2	Выполнение сложных по координации прыжков, акробатических упражнений. Подвижная игра.	сентябрь	
8	Обучение нападающему удару	2	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	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	сентябрь	
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.	сентябрь	
11	Обучение нижней подачи	2	Выполнение у стены, эстафета подач соревнования на точность. В парах с приёмом мяча партнёром. Игра	октябрь	
12	Развитие быстроты реакции на летящий мяч	2	Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах.	октябрь	

			Тренировочная игра		
13	Специальная-физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.	октябрь	
14	Обучение подачи и приёма мяча	2	Тренировочные упражнения	октябрь	
15	Изучение подбора мяча	2	Объяснение. Выполнение на матах кувырков назад(девочки) юноши у шведской стенки. Метание теннисного мяча на точность.	октябрь	
16	Развитие быстроты, ловкости координации	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий. Подвижная игра.	октябрь	
17	Соревнования, посвященные «Дню народного единства».	2	Организация соревнований по пионерболу ко «Дню народного единства» ДЮОЦ.	октябрь	
18	Обучение передаче и ловле мяча над собой	2	Выполнение упражнения в колоннах на двух площадках поточно. Игра «квадрат»	октябрь	
19	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	ноябрь	
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	
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	
22	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	ноябрь	
23	Соревнования по пионерболу с элементами волейбола	2	Тренировочные игры по пионерболу внутригрупповые	ноябрь	
24	Развитие скоростно-силовых способностей	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	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.	2	Беседа. Имитация у сетки друг за другом поточно, с теннисным мячом с помощью	ноябрь	

	Обучение трёхфазному разбегу		тренера. Тренировочная игра		
27	Соревнования по пионерболу	2	Тренировочные игры внутригрупповые	ноябрь	
28	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	декабрь	
29	Повторение приёмов, подач и нападающего удара	2	Приём мяча у стены, приёмы подач со сменой подающих, приём нападающего удара от сетки. Тренировочная игра	декабрь	
30	Специальная-физическая подготовка.	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра	декабрь	
31	Развитие быстроты реакции	2	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	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	декабрь	
33	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.	декабрь	
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	
35	Новогодний турнир по пионерболу.	2	Организация новогоднего турнира по пионерболу между группами ДЮОЦ.	декабрь	
36	Гигиена, распорядок дня. Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Беседа. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра	декабрь	
37	Соревнования по пионербол с элементами волейбола	2	Внутригрупповые тренировочные игры.	январь	
38	Гигиена, распорядок дня. Повторение подбора мяча	2	Беседа. Объяснение. Совершенствование подбора мяча.	январь	
39	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	январь	
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	
41	Специальная-физическая	2	Выполнение комплекса	январь	

	подготовка		упражнений поэтапно. Подвижная игра		
42	Гигиена, распорядок дня. Обучение блокированию мяча.	2	Беседа. Тренировочные упражнения.	январь	
43	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	январь	
44	Повторение нападающего удара	2	Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Поддачи. Тренировочная игра	февраль	
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	
46	Соревнования к «Дню защитника отечества»	2	Организация соревнований по пионерболу к дню защитника отечества между группами ДЮОЦ.	февраль	
47	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	
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	
49	Обучение нападающему удару более слабой рукой	2	Тренировочные упражнения	февраль	
50	Соревнования по пионерболу «весенняя капель»	2	Внутригрупповые соревнования по пионерболу	февраль	
51	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра.	март	
52	Обучение боковой подачи	2	Выполнение в парах на точность с приёмом мяча. Тренировочные упражнения	март	
53	Повторение верхней передачи	2	Тренировочные упражнения у стены и в парах.	март	
54	Специальная-физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра	март	
55	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий. Подвижная игра.	март	
56	Повторение передачи над собой и боком	2	Выполнение упражнения в тройках со сменой	март	
57	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра.	март	

58	Соревнования по пионерболу	2	Тренировочные игры по пионерболу.	март	
59	Обучение игре в бадминтон (подводящие упражнения к нападающему удару).	2	Объяснение и работа в парах, состязание.	март	
60	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	апрель	
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	
62	Повторение подбора мяча	2	Повторение подбора мяча. Тренировочные упражнения.	апрель	
63	Обучение взаимодействию игроков при приёме мяча с подачи	2	Объяснения. Тренировочные упражнения.	апрель	
64	Соревнование по метанию мяча.	2	Тренировочные упражнения. Игра снайперы.	апрель	
65	Соревнования, посвященные «Дню Победы»	2	Организация соревнований по пионерболу, посвященные, «Дню Победы» среди УТГ города	апрель	
66	Повторение метания более слабой рукой и сильной рукой на точность	2	Выполнение метания в парах слабой рукой. Соревнования по метанию на точность. Тренировочная игра	апрель	
67	Промежуточная аттестация	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	апрель	
68	Изучение правил игры в бадминтон	2	Игра в парах со сменой на количество передач сильнейшей рукой, тоже самое слабой рукой	май	
69	Соревнования по пионерболу	2	Внутригрупповые соревнования по пионерболу	май	
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	
71	Обучение игре в бадминтон.	2	Объяснение. Тренировочная игра.	май	
72	Соревнования по пионерболу	2	Внутригрупповые соревнования по пионерболу	май	