

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета  
Протокол № 03 от 06.02 2022 г.



Протокол № 03 от 06.02 2022 г.

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 - 2;

Возраст обучающихся – 15-16 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:  
*15-16 лет, 4 год обучения, общий объем часов - 216;*

**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 4-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;
- 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 15-16 лет  
4-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	Совершенствование техники подачи	2	Объяснение показ, выполнение. Соревнования по подачам на точность. Тренировочная игра	сентябрь	
4	Совершенствование верхней передачи	2	Работа у стены, на точность в кольцо и в парах. Игра «квадрат»	сентябрь	
5	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.	сентябрь	
6	Совершенствование приёма 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	Совершенствование нападающего удара	2	Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра у сетки с куба. Тренировочная игра	сентябрь	
9	Специальная-физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.	сентябрь	
10	Входящая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	сентябрь	
11	Совершенствование блокирования мяча	2	Выполнение упражнения на тренажёре «блок», с куба с помощью партнёра. Состязания на количество заблокированных мячей. Тренировочная игра	сентябрь	
12	Физкультура и спорт в РФ.	2	Влияние физических	сентябрь	

	Развитие быстроты, ловкости координации.		упражнений на организм детей. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.		
13	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	сентябрь	
14	Совершенствование нижней подачи	2	Тренировочные упражнения. Выполнение у стены, эстафета подач соревнования на точность. В парах с приёмом мяча партнёром. Игра	сентябрь	
15	Внутри групповые тренировочные игры к «Дню учителя». Судейская практика.	2	Организация соревнований по волейболу ко дню учителя между группами ДЮО. Судейская практика.	октябрь	
16	Развитие быстроты реакции на летящий мяч	2	Тренировочные упражнения. Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра	октябрь	
17	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.	октябрь	
18	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Тренировочные упражнения. Эстафеты (смешанная эстафета). Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.	октябрь	
19	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	октябрь	
20	Совершенствование подачи и приёма мяча тактических действий	2	Приём подачи со сменой, с доводкой в зону 3. Из зоны 2, через связующего передача в 5 зону, блок, приём. На двух площадках. Тренировочная игра	октябрь	
21	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола.	октябрь	

			Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра		
22	Повторение подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке	2	Объяснение. Тренировочные упражнения. Выполнение на матах кувырков назад(девочки) юноши у шведской стенки. Поддачи на точность.	октябрь	
23	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно Подвижная игра.	октябрь	
24	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий. Подвижная игра.	октябрь	
25	Планирующая тактическая подача	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники и тактики. Совершенствование. Тренировочная игра с применением.	октябрь	
26	Подготовка к играм по волейболу. Судейская практика.	2	Определение стартового состава. Разбор тактических действий. Тренировочная игра. Судейская практика.	октябрь	
27	Внутри групповые тренировочные игры, посвященные «Дню народного единства». Судейская практика.	2	Организация соревнований по волейболу ко «Дню народного единства» ДЮЦ. Судейская практика.	октябрь	
28	Совершенствование передачи мяча над собой	2	Выполнение упражнения в колоннах на двух площадках поточно. Игра «квадрат»	ноябрь	
29	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	ноябрь	
30	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.	ноябрь	
31	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.	ноябрь	
32	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Совершенствование тактических действий при нападении со второй линии	2	Беседа. Выполнение подачи, приём, передача в зону 2 перевод мяча через сетку. Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники и тактики	ноябрь	

			нападающего удара. Тренировочная игра		
33	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	ноябрь	
34	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Совершенствование нападающего удара	2	Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Поддачи. Тренировочная игра	ноябрь	
35	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	ноябрь	
36	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу. Судейская практика.	2	Тренировочные игры по волейболу внутригрупповые. Судейская практика.	ноябрь	
37	Нападающий удар первым темпом	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники нападающего удара. Выполнение упражнения с помощью тренера и связующего игрока в 3. Тренировочная игра первым темпом.	ноябрь	
38	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Повторение верхней передачи и передачи за спину	2	Беседа. Тренировочные упражнения. Выполнение верхней передачи у стены. Чередование верхней передачи над собой и за спину. В парах с перемещением. Игра «квадрат» с перебежками	ноябрь	
39	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	ноябрь	
40	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Совершенствование трёхфазного разбега и нападающего удара	2	Беседа. Имитация у сетки друг за другом поточно, с теннисным мячом с помощью тренера. Тренировочные упражнения с перемещением в зону разбега. Тренировочная игра	ноябрь	
41	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме	декабрь	

			круговой тренировки. Подвижная игра.		
42	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу. Судейская практика.	2	Тренировочные игры внутригрупповые. Закрепление. Судейская практика.	декабрь	
43	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	декабрь	
44	Совершенствование приёмов подач и нападающего удара	2	Приём мяча у стены, приёмы подач со сменой подающих, приём нападающего удара от сетки. Тренировочная игра	декабрь	
45	Специальная-физическая подготовка.	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра	декабрь	
46	Развитие быстроты реакции	2	Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра	декабрь	
47	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	декабрь	
48	Текущая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	декабрь	
49	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	декабрь	
50	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.	декабрь	
51	Специальная-физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра	декабрь	
52	Совершенствование 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	
53	Новогодний турнир по	2	Организация новогоднего	декабрь	

	волейболу. Судейская практика.		турнира по волейболу между группами ДЮЦ. Судейская практика.		
54	Гигиена, распорядок дня. Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Беседа. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра	январь	
55	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.	январь	
56	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу. Судейская практика.	2	Внутригрупповые тренировочные игры. Судейская практика.	январь	
57	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	январь	
58	Гигиена, распорядок дня. Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке	2	Беседа. Объяснение. Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке	январь	
59	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	январь	
60	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	
61	Обводка блока при нападающем ударе	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники нападающего удара. Тренировочная игра с применением обводки блока.	январь	
62	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.	январь	
63	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	январь	
64	Гигиена, распорядок дня. Индивидуальные тактические действия при подаче мяча.	2	Беседа. Тренировочные упражнения с корректировкой зон подачи.	февраль	



			Тренировочная игра с применением тактической подачи.		
65	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	
66	Совершенствование нападающего удара	2	Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Поддачи. Тренировочная игра	февраль	
67	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	
68	Совершенствование 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	
69	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.	февраль	
70	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу к «Дню защитника отечества». Судейская практика.	2	Организация турнира по волейболу к дню защитника отечества между группами ДЮО. Судейская практика.	февраль	
71	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	
72	Совершенствование нижней подачи более слабой рукой и сильной рукой на точность	2	Выполнение нижних подач в парах слабой рукой. Соревнования по подачам. Верхние подачи на точность в маты на 1,4,5,6. Тренировочная игра	февраль	
73	Приём нападающего удара с доводкой и доигровкой	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	
74	Совершенствование нападающего удара более слабой рукой	2	Выполнение упражнения у стены, со своего подброса из зоны 4, нападающий удар с трёхфазным разбегом. Тактические действия с постановкой блока из зоны 2. Тренировочная игра	февраль	

75	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу «весенняя капель»	2	Организация турнира по волейболу	март	
76	Совершенствование приёма мяча и подбора мяча	2	Тренировочные упражнения. Состязания в парах по подбиванию мяча перед собой, приём от стены, приём в парах нападающего удар от сетки, приём подач. Тренировочная игра	март	
77	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра.	март	
78	Совершенствование боковой подачи и тактические действия	2	Выполнение в парах на точность с приёмом мяча. Выполнение подачи, приём, передача в зону 2 перевод мяча через сетку. Тренировочная игра	март	
79	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	март	
80	Совершенствование 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	март	
81	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	март	
82	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий Подвижная игра.	март	
83	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	март	
84	Совершенствование передачи над собой и боком	2	Выполнение упражнения в тройках со сменой	март	
85	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.	март	
86	Внутри групповые тренировочные игры по	2	Тренировочные игры по волейболу.	март	

	волейболу				
87	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	март	
88	Совершенствование подач. Индивидуальные тактические действия на передаче мяча в прыжке со скрытой скидкой	2	Подачи в зону 1,6,5. Тренировочные упражнения на сетке из зоны 3 за блокирующего игрока. Тренировочная игра с применением обманного действия.	апрель	
89	Совершенствование силовой подачи в прыжке и приёмы силовой подачи	2	Тренировочные упражнения на подброс мяча и работа на сетке, приёмы мяча в зонах 1,6,5. Тренировочная игра	апрель	
90	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	
91	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	апрель	
92	Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке	2	Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке. Тренировочная игра на закрытой сетке.	апрель	
93	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	апрель	
94	Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи	2	Приём, доводка в зону 3, передача в зону 2,4 нападающий удар. Тренировочная игра	апрель	
95	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	апрель	
96	Индивидуальные тактические действия для выполнения передач	2	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара прямого сильнейшей рукой в зонах 4	апрель	

			и 2. Тренировочная игра		
97	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением. Подвижная игра.	апрель	
98	Соревнования, посвященные «Дню Победы»	2	Организация соревнований по волейболу, посвященные, «Дню Победы» среди УТГ города	апрель	
99	Совершенствование нижней подачи более слабой рукой и сильной рукой на точность	2	Выполнение нижних подач в парах слабой рукой. Соревнования по подачам. Верхние подачи на точность в маты на 1,4,5,6. Тренировочная игра	апрель	
100	Промежуточная аттестация	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Тренировочная игра.	май	
101	Повторение правил игры в бадминтон. Совершенствование подач, нападающего удара	2	Тренировочные упражнения в парах со сменой на количество передач сильнейшей рукой, тоже самое слабой рукой. Тренировочные упражнения для нападающего удара	май	
102	Внутри групповые тренировочные игры по пляжному волейболу	2	Внутригрупповые соревнования по пляжному волейболу	май	
103	Совершенствование верхней передачи	2	Индивидуальные задания на передачи. У стены выполнение верхней передачи, передачи с чередованием над собой в стену за спину, у сетки с поворотом в 3,4 зоны со сменой, также боком. Тренировочная игра	май	
104	Совершенствование приёма мяча с подачи и с нападающего удара	2	Тренировочные упражнения Состязания в парах по подбиванию мяча перед собой, приём от стены, приём в парах нападающего удар от сетки, приём подач. Тренировочная игра	май	
105	Совершенствование силовой подачи и приёма мяча	2	Тренировочные упражнения Приём подачи со сменой, с доводкой в зону 3. Из зоны 2, через связующего передача в 5 зону, блок, приём. На двух площадках. Тренировочная игра	май	
106	Индивидуальные тактические	2	Беседа. Тренировочные	май	

	действия при подаче мяча.		упражнения с корректировкой зон подачи. Тренировочная игра с применением тактической подачи.		
107	Подготовка к играм по бадминтону	2	Приёмы, подачи, нападающий удар – выполнение в парах. Тренировочные подготовительные игры	май	
108	Внутри групповые тренировочные игры по бадминтону	2	Внутригрупповые игры по бадминтону	май	