

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 2023-2024 учебном году по программе обучаются дети:

14-16 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 **18.12.23 по 22.12.23 г.**

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

Диагностика проходит с **13.04.24 по 17.05.24**

Календарно-тематический план
Группы 14-16 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	04.09
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	05.09
3	Совершенствование техники подачи	2	Объяснение показ, выполнение. Соревнования по подачам на точность. Тренировочная игра	сентябрь	07.09
4	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.	сентябрь	11.09
5	Совершенствование верхней передачи	2	Работа у стены, на точность в кольцо и в парах. Игра «квадрат»	сентябрь	12.09
6	Совершенствование приёма мяча	2	В парах и с помощью тренера выполнение упражнения. Тренировочная игра	сентябрь	14.09
7	Физкультура и спорт в РФ. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	сентябрь	18.09
8	Совершенствование нападающего удара	2	Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра у сетки с куба. Тренировочная игра	сентябрь	19.09
9	Специальная-физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.	сентябрь	21.09
10	Входящая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	сентябрь	25.09
11	Совершенствование блокирования мяча	2	Выполнение упражнения на тренажёре «блок», с куба с помощью партнёра. Состязания на количество заблокированных мячей. Тренировочная игра	сентябрь	26.09
12	Физкультура и спорт в РФ. Развитие быстроты, ловкости	2	Влияние физических упражнений на организм	сентябрь	28.09

	координации.		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.	октябрь	02.10
14	Совершенствование подач нижней, верхней, боковой и приёма мяча.	2	Тренировочные упражнения. Выполнение у стены, эстафета подач соревнования на точность. В парах с приёмом мяча партнёром. Игра	октябрь	03.10
15	Внутри групповые тренировочные игры к «Дню учителя». Судейская практика.	2	Организация соревнований по волейболу ко дню учителя между группами ДЮОЦ. Судейская практика.	октябрь	05.10
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	09.10
17	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.	октябрь	10.10
18	Блокирование мяча, скидка. Атакующий удар с заранее неизвестного места.	2	Тренировочные упражнения. Игра для закрепления на 3 метрах.	октябрь	12.10
19	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	октябрь	16.10
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	17.10
21	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	октябрь	19.10
22	Повторение подбора мяча, приём подачи на закрытой	2	Объяснение. Тренировочные упражнения.	октябрь	23.10

	сетке		Выполнение на матах кувырков назад (девочки) юноши у шведской стенки. Поддачи на точность.		
23	Планирующая тактическая подача	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники и тактики. Совершенствование. Тренировочная игра с применением. Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно Подвижная игра.	октябрь	24.10
24	Развитие быстроты, ловкости координации.	2	Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, поддачи полоса препятствий. Подвижная игра.	октябрь	26.10
25	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно Подвижная игра.	октябрь	30.10
26	Подготовка к играм по волейболу. Судейская практика.	2	Определение стартового состава. Разбор тактических действий. Тренировочная игра. Судейская практика.	октябрь	31.10
27	Внутригрупповые тренировочные игры, посвященные «Дню народного единства». Судейская практика.	2	Организация соревнований по волейболу ко «Дню народного единства» ДЮОЦ. Судейская практика.	ноябрь	02.11
28	Совершенствование передачи мяча над собой	2	Выполнение упражнения в колоннах на двух площадках поточно. Игра «квадрат»	ноябрь	07.11
29	Атакующий удар по быстрому восходящему мячу (откидка), 1м перед собой и за спину, «взлёт»	2	Тренировочные упражнения на отработку удара в зоны 1,5,6 с последующим приёмом. Игра с применением.	ноябрь	09.11
30	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно Подвижная игра .	ноябрь	13.11
31	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.	ноябрь	14.11
32	Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Совершенствование тактических действий при нападении со второй линии	2	Беседа. Выполнение поддачи, приём, передача в зону 2 перевод мяча через сетку. Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники и тактики нападающего удара. Тренировочная игра	ноябрь	16.11

33	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Тренировочная игра	ноябрь	20.11
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	21.11
35	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу. Судейская практика.	2	Тренировочные игры по волейболу внутригрупповые. Судейская практика.	ноябрь	23.11
36	Развитие скоростно-силовых способностей .	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Тренировочная игра	ноябрь	27.11
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	28.11
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, в колоннах. Игра «квадрат» с перебежками	ноябрь	30.11
39	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	декабрь	04.12
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	декабрь	05.12
41	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу. Судейская практика.	2	Тренировочные игры внутригрупповые. Закрепление. Судейская практика.	декабрь	07.12
42	Развитие скоростно-силовых	2	Комплекс упражнений	декабрь	11.12

	способностей		общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.		
43	Специальная-физическая подготовка.	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра	декабрь	12.12
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	14.12
45	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	декабрь	18.12
46	Развитие быстроты реакции	2	Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра	декабрь	19.12
47	Совершенствование верхней планирующей подачи на точность. Разбор подачи с прыжка.	2	Подачи в зоны 1,5,6 с приёмом. Тренировочные упражнения для подачи с прыжка. Игра с применением.	декабрь	21.12
48	Текущая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.	декабрь	25.12
49	Совершенствование верхней передачи и передачи за спину, 1 м, взлёт	2	Тренировочные упражнения. Выполнение верхней передачи у стены. Чередование верхней передачи над собой и за спину. В парах с перемещением, в колоннах. Игра «квадрат» с перебежками	декабрь	26.12
50	Нападающий удар с трёхфазным разбегом с блокированием и последующим приёмом мяча.	2	Зоны нападения 2,3,4 приём мяча 1,6,5. с блокированием со сменой функций игроков. Тренировочная игра.	декабрь	28.12
51	Специальная-физическая подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Совершенствование техники. Тренировочная игра.	январь	09.01
52	Совершенствование верхней	2	У стены выполнение	январь	11.01

	передачи		верхней передачи, передачи с чередованием над собой в стену за спину, у сетки с поворотом в 3,4 зоны. Тренировочная игра		
53	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	январь	15.01
54	Новогодний турнир по волейболу. Судейская практика.	2	Организация соревнований по волейболу ко дню учителя между группами ДЮОЦ. Судейская практика.	январь	16.01
55	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.	январь	18.01
56	Внутригрупповые тренировочные игры по пляжному волейболу. Судейская практика.	2	Внутригрупповые тренировочные игры. Судейская практика.	январь	22.01
57	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	январь	23.01
58	Гигиена, распорядок дня. Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке	2	Беседа. Объяснение. Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке	январь	25.01
59	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	январь	29.01
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	30.01
61	Обводка блока при нападающем ударе	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники нападающего удара при блокировании. Тренировочная игра с применением обводки блока.	февраль	01.02
62	Приёмы подач, нападающего удара, подбор скидки	2	Тренировочные упражнения. Игра с применением.	февраль	05.02
63	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола.	февраль	06.02

			Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра		
64	Гигиена, распорядок дня. Индивидуальные тактические действия при подаче мяча.	2	Беседа. Тренировочные упражнения с корректировкой зон подачи. Тренировочная игра с применением тактической подачи.	февраль	08.02
65	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	12.02
66	Совершенствование нападающего удара	2	Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Подачи. Тренировочная игра	февраль	13.02
67	Совершенствование приёма подач и верхней передачи	2	Подачи с двух площадок с доводкой в зону 3, передача во 2 и 4 зоны со сменой зон. Тренировочная игра	февраль	15.02
68	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	19.02
69	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.	февраль	20.02
70	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу, посвящённые «Дню защитника отечества». Судейская практика.	2	Организация турнира по волейболу посвящённые «Дню защитника отечества» между группами ДЮОЦ. Судейская практика.	февраль	22.02
71	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	февраль	26.02
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	27.02
73	Приём нападающего удара с доводкой и доработкой	2	Приём нападающего удара с партнёром от сетки с места, с атакующего удара, со сменой позиций.	февраль	29.02
74	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической	март	04.03

			подготовки поэтапный. Подвижная игра.		
75	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу «весенняя капель»	2	Организация турнира по волейболу. Судейская практика.	март	05.03
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	07.03
77	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра.	март	11.03
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	12.03
79	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	март	14.03
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	18.03
81	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	март	19.03
82	Развитие быстроты реакции на летящий мяч	2	Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра	март	21.03
83	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	март	25.03
84	Совершенствование передачи над собой и боком	2	Выполнение упражнения в тройках со сменой	март	26.03

85	Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа	2	Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.	март	28.03
86	Внутри групповые тренировочные игры по волейболу	2	Тренировочные игры по волейболу.	апрель	01.04
87	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	апрель	02.04
88	Совершенствование подачи. Индивидуальные тактические действия на передаче мяча в прыжке со скрытой скидкой	2	Поддачи в зону 1,6,5. Тренировочные упражнения на сетке из зоны 3 за блокирующего игрока. Тренировочная игра с применением обманного действия.	апрель	04.04
89	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра	апрель	08.04
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	09.04
91	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 Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	апрель	11.04
92	Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке	2	Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке. Тренировочная игра на закрытой сетке.	апрель	15.04
93	Специальная-физическая подготовка	2	Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра	апрель	16.04
94	Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи	2	Приём, доводка в зону 3, передача в зону 2,4 нападающий удар.	апрель	18.04

			Тренировочная игра		
95	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.	апрель	22.04
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 и 2. Тренировочная игра	апрель	23.04
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	25.04
98	Соревнования, посвященные «Дню Победы»	2	Организация соревнований по пляжному волейболу в (УПК) посвященные, «Дню Победы» среди УТГ города. Судейская практика.	апрель	29.04
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	30.04
100	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.	май	06.05
101	Повторение правил игры в бадминтон. Совершенствование подач, нападающего удара	2	Беседа. Тренировочные упражнения в парах со сменой на количество передач сильнейшей рукой, тоже самое слабой рукой. Тренировочные упражнения для нападающего удара	май	07.05
102	Промежуточная аттестация	2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Тренировочная игра.	май	13.05
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	14.05
104	Совершенствование приёма мяча с подачи и с	2	Тренировочные упражнения Состязания в парах по	май	16.05

	нападающего удара		подбиванию мяча перед собой, приём от стены, приём в парах нападающего удар от сетки, приём подач. Тренировочная игра		
105	Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к играм по бадминтону	2	Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Приёмы, подачи, нападающий удар – выполнение в парах. Тренировочные подготовительные игры	май	20.05
106	Индивидуальные тактические действия при подаче мяча.	2	Беседа. Тренировочные упражнения с корректировкой зон подачи. Тренировочная игра с применением тактической подачи.	май	21.05
107	Совершенствование силовой подачи и приёма мяча Подготовка к играм по бадминтону	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 Приёмы, подачи, нападающий удар – выполнение в парах. Тренировочные подготовительные игры	май	23.05
108	Внутригрупповые тренировочные игры по бадминтону	2	Внутригрупповые игры по бадминтону	май	27.05