Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ № 178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 324 академических часов

Автор-составитель программы:
Суркова Наталья Анатольевна
педагог дополнительного образования

с. Болчары
2023 год

Пояснительная записка

Введение:

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа-Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2.Направленность: физкультурно-спортивная

Данная программа предполагает освоение уровням: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень - освоение основных элементов. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.3. Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

1.4. Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Предметные/обучающие: освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные/Развивающие: освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Личностные/воспитательные: освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.5. Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02 сен	групповые теоретические занятия;	1,5	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	05сен	групповые тренировочные занятия	1,5	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	07.сен	групповые тренировочные занятия	1,5	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	09.сен	групповые тренировочные занятия	1,5	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	12.сен	групповые	1,5	Верхняя передача мяча.	Спортивный	Текущий контроль

			тренировочные занятия			зал	
6	Сентябрь	14.сен	групповые тренировочные занятия	1,5	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Сентябрь	16.сен	групповые тренировочные занятия	1,5	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Сентябрь	19.сен	групповые тренировочные занятия	!.5	Нижняя передача одной рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Сентябрь	21.сен	групповые тренировочные занятия	1,5	Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Сентябрь	23.сен	групповые тренировочные занятия	1,5	Верхняя передача за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Сентябрь	26.сен	зачеты, тестирования	1,5	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный	Предварительный контроль
12	Сентябрь	28.сен	зачеты,	1,5	Верхняя передача в зону 2-3-4.	зал	Предварительный

			тестирования				контроль
13	Октябрь	30.окт	групповые теоретические занятия;	1,5	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	03.окт	групповые тренировочные занятия	1,5	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	05.окт	групповые тренировочные занятия	1,5	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	07.окт	групповые тренировочные занятия	1,5	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	10.окт	групповые тренировочные занятия	1,5	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Октябрь	12.окт	групповые тренировочные занятия	1,5	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Октябрь	14.окт	индивидуальные	1,5	Понятие ОФП.	Спортивный	Текущий

			тренировочные занятия		ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	зал	контроль
20	Октябрь	17.окт	индивидуальные	1.5	Функции ОФП.	Спортивный зал	Текущий
			тренировочные занятия	1,5	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	контроль
21	Октябрь	19.окт	индивидуальные тренировочные занятия	1,5	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	21.окт	индивидуальные тренировочные занятия	1,5	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	24.окт	индивидуальные тренировочные занятия	1,5	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Октябрь	26.окт	индивидуальные тренировочные занятия	1,5	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Октябрь	28.окт	индивидуальные	1,5	Понятие СФП.	Спортивный	Текущий

			тренировочные занятия		ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	зал	контроль
26	0ктябрь	31.окт	индивидуальные тренировочные занятия	1,5	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	02.ноя	индивидуальные тренировочные занятия	1,5	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	07 ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	09.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Ноябрь	11.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Ноябрь	14.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль

32	Ноябрь	16.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	18.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Ноябрь	21.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	23.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Ноябрь	25.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	28.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	30.ноя	Индивидуальны е занятия	1,5	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	02.дек	Индивидуальны е занятия	1,5	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль

40	Декабрь	05.дек	групповые тренировочные занятия	1,5	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	07.дек	восстановительн	1,5	Нападающий удар с отскоком от блока в	Спортивный зал	Текущий

			ые мероприятия		аут.	Спортивный зал	контроль
42	Декабрь	09.дек	групповые тренировочные занятия	1,5	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	12.дек	групповые тренировочные занятия	1,5	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	14.дек	групповые тренировочные занятия	1,5	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	16.дек	групповые тренировочные занятия	1,5	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	19.дек	групповые тренировочные	1,5	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль

			занятия				
47	Декабрь	21.дек	групповые тренировочные занятия	1,5	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	23.дек	групповые тренировочные занятия	1,5	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	26.дек	групповые тренировочные занятия	1,5	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	28.дек	восстановительные мероприятия	1,5	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	30.дек	восстановительные мероприятия	1,5	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	9.янв	групповые тренировочные занятия	1,5	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	11.янв	групповые	1,5	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

			тренировочные занятия				
54	Январь	13.янв	групповые тренировочные занятия	1,5	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	16.янв	групповые тренировочные занятия	1,5	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	18.янв	групповые тренировочные занятия	1,5	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	20.янв	групповые тренировочные занятия	1,5	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	23.янв	групповые тренировочные занятия	1,5	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	25.янв	групповые теоретические	1,5	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль

			занятия;				
60	Январь	27.янв	групповые тренировочные занятия	1,5	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	30.янв	групповые тренировочные занятия	1,5	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	01.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	03.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	06.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	08.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

66	Февраль	10.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	13.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	15.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	17.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	20.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	22.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

72	Февраль	24.фев	групповые тренировочные занятия	1,5	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	27.фев	групповые теоретические занятия;	1,5	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	01.мар	групповые тренировочные занятия	1,5	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	03.мар	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	6.мар	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	10.мар	групповые	1,5	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий
			тренировочные	1,5	защите.	зал	контроль

			занятия				
78	Март	13.мар	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	15.мар	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	17.мар	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	20.мар	восстановительн ые мероприятия	1,5	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	24.мар	восстановительн ые мероприятия	1,5	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	24.мар	восстановительн ые мероприятия	1,5	Совершенствование техники игры в нижних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	27.мар	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Март	29.мар	групповые тренировочные	1,5	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль

			занятия				
86	Март	31.мар	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	03.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
88	Апрель	05.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	7.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
90	Апрель	10.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	12.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
92	Апрель	14.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль

93	Апрель	17.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль
94	Апрель	19.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
95	Апрель	21.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
96	Апрель	24.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
97	Апрель	26.апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
98	Апрель	28 апр	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
99	Май	03.май	групповые тренировочные занятия	1,5	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
100	Май	05.май	групповые	1,5	Обманные движения.	Спортивный	Текущий контроль

			тренировочные занятия			зал	
101	Май	08.май	групповые тренировочные занятия	1,5	Скидка мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
102	Май	10.май	групповые тренировочные занятия	1,5	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивный зал	Текущий контроль
103	Май	12.май 15.май	групповые тренировочные занятия	3	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивный зал	Текущий контроль
104	Май	17.май 19.май	групповые тренировочные занятия	3	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
105	Май	22.май 24 май	групповые	3	Спортивные соревнования.	Спортивный	Текущий контроль

			тренировочные занятия			зал	
106	Май	26 май	групповые тренировочные занятия	1,5	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
107	Май	29 май	зачеты, тестирования	1,5	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивный зал	Итоговый контроль
108	Май	31.май	зачеты, тестирования	1,5	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Итоговый контроль