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 «Юный волейболист»

Возраст обучающихся: 12-17лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 324 академических часа

Автор-составитель программы:
Соловьев Михаил Робертович
педагог дополнительного образования

пгт. Луговой
2023 год

Пояснительная записка

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 программы: физкультурно-спортивная

1.3. Цель программы: воспитать в подростках стремление к здоровому образу жизни через занятие волейболом.

1.4. Задачи программы:

1.Познакомить с современными правилами игры в волейбол

2. Обучить тактическим и техническим действиям игры в волейбол

3.Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость

4. Научить играть в спортивную игру-волейбол

5.Развивать познавательный интерес, смелость, решительность, воспитывать чувство коллективизма.

6.Прививать здоровый образ жизни, укреплять здоровье.

1.5. Календарно-тематическое планирование

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Лекция.Практическое занятие	4 4 1	Знакомство с группами. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования на занятиях. История возникновения волейбола. Развитие волейбола.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Опрос
2	сентябрь	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Игровое поле. Сетка и стойки. Мячи. Команды. Игровой формат(набор очков ,выигрыш партии и матча). Структура игры. Замена игроков.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Опрос
3	сентябрь	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
4	сентябрь	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
5	октябрь	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения

6	октябрь	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения в передачах мяча в две шеренги, нескольких мячей, два игрока два мяча, передачи мяча сверху вниз.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
7	октябрь	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения на совершенствования передач . Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
8	октябрь	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
9	ноябрь	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие - тренировка	4 4 1	Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Атакующий удар. Учебная игра	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
10	ноябрь	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
11	ноябрь	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения

12	ноябрь	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	. Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
13	декабрь	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие - тренировка	4 4 1	Индивидуальные занятия по отработке техники игры. Тактическая подготовка. Атакующий удар.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
14	декабрь	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие-соревнование	4 4 1	Нападающий удар. Страхующие действия игроков на площадке. Командные упражнения для совершенствования игры в нападении и в защите. Разминочные упражнения.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
15	декабрь	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие-соревнование	4 4 1	Контрольные упражнения по технике игры и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения по общей физической подготовке. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
16	декабрь	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие-соревнование	4 4 1	Тактические действия в нападении, защите.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
17	январь	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Открытое занятие	4 4 1	. Страхующие действия игроков на площадке. Командные упражнения для совершенствования игры в нападении и в защите.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Показательные упражнения

18	январь	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Лекция, беседа	4 4 1	Основы ЗОЖ, врачебный контроль и самоконтроль. Учебные игры.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Опрос, тестирование.
19	январь	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Техника безопасности при участии в соревнованиях. Товарищеские соревнования по волейболу. Учебные игры.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
20	январь	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
21	февраль	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
22	февраль	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения

23	февраль	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
24	февраль	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
25	март	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
26	март	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
27	март	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения

28	март	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения

29	апрель	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие-соревнование	4 4 1	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
30	апрель	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие-соревнование	4 4 1	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
31	апрель	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие-соревнование	4 4 1	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
32	апрель	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Занятие-соревнование	4 4 1	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
33	май	1 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения

34	май	2 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения

35	май	3 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Комбинированное занятие	4 4 1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для передачи мяча двумя руками сверху, для передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения для выполнения подач, для выполнения блокирования. Учебная игра.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Контрольные упражнения
36	май	4 неделя	16-00-17-40 18-00-19-40 16-00-16-40	Практическое занятие	4 4 1	Аттестация обучающихся. Тестирование. Итоговое занятие.	п.г.т. Луговой Пушкина 8 Спортивный зал	Опрос. Контрольные упражнения