Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

Приложение к ДОП
«Волейбол»,
приказ МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0a447046349519e993ceba5f9aca44c7
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен с 23 мая 2023 г. по 15 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 07.09.2023 № 240

Рабочая программа
«Волейбол»
на 2023-2024 учебный год

Автор программы:
Дубовиков С.Э., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск-2023

Пояснительная записка

Образовательные технологии: учебно-тренировочный цикл, игровая, соревновательная, диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое: спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; оборудование и спортивный инвентарь: сетка волейбольная со стойками - 1 комплект, мяч волейбольный - 9 шт., секундомер, медицинская аптечка, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 1 шт., скакалка гимнастическая - 6 шт., скамейка гимнастическая - 4 шт.

б) учебно-методическое: методические сборники, пособия, учебная литература:

1. Гамова Е.А. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2019. – 256 с.
2. Губа В.П., Пустошило П.В., Булыкна Л.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.
3. Иорданская Ф.А., Кочеткова Н.И., Бучина Е.В. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе. Научно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2019. – 96 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
5. Литвинов С.А., Иванков Ч.Т. Технология физического воспитания в учебных заведениях. – М.: Владис, 2020. - 304 с.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. - Ростов н/ Д: Феникс, 2020. – 156 с.
7. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. - М.: Спорт, 2019. – 456 с.
8. Свиридов В.Л. Волейбол. Энциклопедия. СПб: Человек, 2020. – 592 с.
9. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. - СПб.: Человек, 2019. – 82 с.
10. www.volley.ru (10.09.23)

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
2	2АО	206	6	3	2ч (90 мин)	15-20

Календарный учебный план

Год обучения	Название объединения	Количество учебных недель в учебном году	Учебный период		Продолжительность каникул	
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания
2	2АО	35	11.09.2023 09.01.2024	30.12.2023 19.05.2024	31.12.2023	08.01.2024

Календарно-тематическое планирование

Год обучения - 2								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объе-е	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. ОТ и антитеррористическая безопасность	2	1	1	2АО	12.09		Беседа о правилах охраны труда на занятии. Игры на командообразование

2	Общеразвивающие упражнения без предметов (З)	2	-	2	2АО	14.09		Тренировочная -наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы
3	Упражнения для развития скорости (З)	2	-	2	2АО	17.09		Тренировочная - стартовый рывок на 6-9 м из различных исходных положений
4	Перемещения (С)	2	-	2	2АО	19.09		Тренировочная - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад
5	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (З)	2	-	2	2АО	21.09		Тренировочная - чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча
6	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	24.09		Тренировочная - подача в 3-метровые коридоры площадки
7	Физкультурно-спортивная практика	2	-	2	2АО	26.09		Освоение средств восстановления: утренняя зарядка, обливание холодной водой, душ
8	История волейбола	2	1	1	2АО	28.09		Беседа «Чемпионаты мира». Игра «Салки»
9	Общеразвивающие упражнения без предметов (З)	2	-	2	2АО	01.10		Тренировочная - приседания в различных исходных положениях
10	Упражнения для развития скорости и скоростно-силовых качеств (З)	2	-	2	2АО	03.10		Тренировочная- прыжки вверх из глубокого приседа, игра с бегом на короткие дистанции: «День и ночь»
11	Перемещения (С)	2	-	2	2АО	05.10		Тренировочная - приставной шаг вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой
12	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (З)	2	-	2	2АО	08.10		Тренировочная- нападающие удары выполняют из зон 2 и 4, защитники внимательно следят за действиями нападающего и стремятся занять наиболее удобное положение для приёма мяча
13	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	10.10		Тренировочная - подача в зоны 1 и 5 в углы площадки
14	Физкультурно-спортивная практика	2	-	2	2АО	12.10		Освоение средств восстановления: сауна, бассейн

15	Развитие коммуникативных навыков	2	-	2	2АО	15.10		Выстраивание продуктивных взаимоотношений, разрешение конфликтов и поиска взаимопонимания с окружающими. Игра «Подвижная цель»
16	Общеразвивающие упражнения без предметов (З)	2	-	2	2АО	17.10		Тренировочная - подскоки, ходьба, бег
17	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (З)	2	-	2	2АО	19.10		Тренировочная -прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах
18	Перемещения (С)	2	-	2	2АО	22.10		Тренировочная -двойной шаг вперёд, назад
19	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (З)	2	-	2	2АО	24.10		Тренировочная - блокирование нападающих ударов в зоне 4(2) , перемещаясь из зоны 3
20	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	26.10		Тренировочная - подача к боковым и лицевым линиям
21	Физкультурно-спортивная практика	2	-	2	2АО	29.10		Освоение средств восстановления: массаж, баня
22	Творческая и проектная деятельность	2	-	2	2АО	31.10		Анализ ситуации, анализ проблемы, целеполагание, планирование, выполнение запланированных действий, оценка результатов. Игра «Охотники и утки»
23	Общеразвивающие упражнения с предметами (З)	2	-	2	2АО	02.11		Тренировочная - упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног
24	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (З)	2	-	2	2АО	05.11		Тренировочная - многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40-50 см и выше
25	Перемещения (С)	2	-	2	2АО	07.11		Тренировочная -скачок вперёд одним шагом в стойку

26	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите (Р и З)	2	-	2	2АО	09.11		Тренировочная - нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3, блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды, игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2-3 м от блокирующего, игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча
27	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	12.11		Тренировочная - подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи
28	Физкультурно-спортивная практика	2	-	2	2АО	14.11		Освоение средств восстановления: прогулка, бег
29	Физиология и гигиена	2	1	1	2АО	16.11		Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке». Игра «Перехвати мяч»
30	Общеразвивающие упражнения с предметами (З)	2	-	2	2АО	19.11		Тренировочная - упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки
31	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей (З)	2	-	2	2АО	21.11		Тренировочная - выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления
32	Перемещения (С)	2	-	2	2АО	23.11		Тренировочная - подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд; в сторону
33	Групповые тактические действия в нападении и защите (Р)	2	-	2	2АО	26.11		Тренировочная - нападающий или обманный удар производится из зоны 4, блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды, игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе

								стороны от блокирующего, игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком
34	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	28.11		Тренировочная - подача в зоны 1, 5, 6
35	Физкультурно-спортивная практика	2	-	2	2АО	30.11		Освоение средств восстановления: прогулка, поход
36	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	03.12		Тренировочная - подача к боковым и лицевым линиям. Игра «В одно касание»
37	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения (З)	2	-	2	2АО	05.12		Тренировочная - кувырок в сторону, перекатом через плечо
38	Упражнения для развития координационных способностей (З)	2	-	2	2АО	07.12		Тренировочная - скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки
39	Перемещения (С)	2	-	2	2АО	10.12		Тренировочная - по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног
40	Групповые тактические действия в нападении и защите (Р)	2	-	2	2АО	12.12		Тренировочная - нападающий или обманный удар производится из зоны 4, блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды, игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих, игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком
41	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	14.12		Тренировочная - чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча
42	Соревнования по волейболу	2	-	2	2АО	17.12		Посещение и наблюдение соревнований по волейболу с последующим обсуждением в объединении

43	Физкультурно-спортивная практика	2	-	2	2АО	19.12		Освоение средств восстановления: сауна, бассейн
44	Акробатические упражнения (З)	2	-	2	2АО	21.12		Тренировочная -перекат из стойки на коленях, через бедро и таз на бок
45	Упражнения для развития координационных способностей и выносливости (З)	2	-	2	2АО	24.12		Тренировочная - скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии
46	Передачи мяча (З). Промежуточная аттестация № 3	2	-	2	2АО	26.12		Тренировочная - в парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками. Выполнение нормативов
47	Групповые тактические действия в нападении и защите (Р)	2	-	2	2АО	28.12		Тренировочная - нападающий или обманный удар производится из зоны 2, блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды, игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страхующих, игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком
48	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	09.01		Тренировочная - передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4
49	Соревнования по волейболу	2	-	2	2АО	11.01		Посещение и наблюдение соревнований по волейболу с последующим обсуждением в объединении
50	Спортивная этика	2	1	1	2АО	14.01		Беседа «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке». Игра «Рывок к мячу»
51	Акробатические упражнения. (З) Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	2АО	16.01		Тренировочная - перекаты. Игра «Не урони мяч»
52	Упражнения для развития выносливости (З)	2	-	2	2АО	18.01		Тренировочная - челночный бег 4х6 м. и две подачи на точность после бега, 2-3 серии

53	Передачи мяча (З)	2	-	2	2АО	21.01		Тренировочная -передачи мяча сверху над собой на месте, в движении
54	Двусторонняя учебная игра	2	-	2	2АО	23.01		Тренировочная. Игра 6х6
55	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	25.01		Тренировочная - чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3
56	Соревнования по волейболу	2	-	2	2АО	28.01		Соревновательная - посещение и наблюдение соревнований по волейболу с последующим обсуждением в объединении
57	Соревнования по волейболу	2	-	2	2АО	30.01		Посещение и наблюдение соревнований по волейболу с последующим обсуждением в объединении
58	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	2АО	01.02		Игра «Не дай поймать мяч»
59	Упражнения для развития выносливости и гибкости (З)	2	-	2	2АО	04.02		Тренировочная - челночный бег 10х6 м, 10х9 м. Упражнения с набивными мячами - броски, ловля
60	Передачи мяча (З)	2	-	2	2АО	06.02		Тренировочная - две-три передачи мяча сверху над собой и передача партнёру
61	Подвижные игры и эстафеты		-	2	2АО	08.02		Игра «Мяч среднему»
62	Двусторонняя учебная игра	2	-	2	2АО	11.02		Тренировочная. Игра 6х6
63	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	13.02		Тренировочная - нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой
64	Соревнования по волейболу	2	-	2	2АО	15.02		Посещение и наблюдение соревнований по волейболу с последующим обсуждением в объединении
65	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	2АО	18.02		Игра «Попробуй унеси»
66	Упражнения для развития гибкости (З)	2	-	2	2АО	20.02		Тренировочная - упражнения на гимн. стенке массового типа

67	Передачи мяча (З)	2	-	2	2АО	22.02		Тренировочная - подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте
68	Двусторонняя учебная игра	2	-	2	2АО	25.02		Тренировочная. Игра 6х6
69	Комбинации упражнений (З)	2	-	2	2АО	27.02		Тренировочная - приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3
70	Соревнования по волейболу	2	-	2	2АО	29.02		Посещение и наблюдение соревнований по волейболу с последующим обсуждением в объединении
71	Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития скорости (З)	2	-	2	2АО	03.03		Тренировочная - пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5-10 м с места и с ходу. Игра «Мяч среднему»
72	Передачи мяча (С)	2	-	2	2АО	05.03		Тренировочная - две-три передачи мяча снизу над собой и передача партнёру
73	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	07.03		Тренировочная - передача на месте над собой, вперед, за голову
74	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	10.03		Тренировочная – передачи для нападающего удара с места и после пе-ремещения, различные по высоте, расстоянию, направлению, скорости
75	Передачи мяча (С)	2	-	2	2АО	12.03		Тренировочная -передача мяча снизу в парах через сетку
76	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	14.03		Тренировочная - передача для нападающего удара связующим игроком
77	Подачи мяча (З)	2	-	2	2АО	17.03		Тренировочная - нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии
78	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	19.03		Тренировочная - прямой нападающий удар из различных зон передней линии

79	Подачи мяча (З)	2	-	2	2АО	21.03		Тренировочная - нижняя прямая подача в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю части площадки
80	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	24.03		Тренировочная - Прямой нападающий со средних, длинных, высоких, низких передач
81	Подачи мяча (З)	2	-	2	2АО	26.03		Тренировочная - нижняя прямая подача на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2
82	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	28.03		Тренировочная - нападающий удар с переводом влево с поворотом и без поворота туловища
83	Подачи мяча (С)	2	-	2	2АО	31.03		Тренировочная -верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии
84	Комбинации технических приемов. (З)	2	-	2	2АО	02.04		Тренировочная - верхняя подача мяча в различные зоны площадки.
85	Подачи мяча (С)	2	-	2	2АО	04.04		Тренировочная - верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю части площадки
86	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	07.04		Тренировочная - верхняя подача мяча на точность
87	Подачи мяча (С)	2	-	2	2АО	09.04		Тренировочная -верхняя прямая подача на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2
88	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	11.04		Тренировочная - одиночное блокирование нападающих ударов без перемещения и после перемещения
89	Атакующие удары (Р)	2	-	2	2АО	14.04		Тренировочная - имитация нападающего удара: в прыжке с места, с разбега (с одного, двух, трёх шагов)
90	Комбинации технических приемов (З)	2	-	2	2АО	16.04		Тренировочная - групповое блокирование без перемещения и после перемещения из зоны 3 центрального блокирующего (имитация)

91	Атакующие удары (Р)	2	-	2	2АО	18.04		Тренировочная -броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2-3 шага) через сетку в различные зоны площадки
92	Прием мяча (З)	2	-	2	2АО	21.04		Тренировочная - приём мяча сверху, наброшенного партнёром, расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 9-12 м
93	Блокирование атакующих ударов (Р)	2	-	2	2АО	23.04		Тренировочная - одиночное блокирование, имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой
94	Атакующие удары (Р)	2	-	2	2АО	25.04		Тренировочная - нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3
95	Прием мяча (З)	2	-	2	2АО	28.04		Тренировочная- приём мяча снизу в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр
96	Блокирование атакующих ударов (Р)	2	-	2	2АО	30.04		Тренировочная- одиночное блокирование, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку
97	Атакующие удары (Р)	2	-	2	2АО	02.05		Тренировочная - нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3
98	Прием мяча (З)	2	-	2	2АО	05.05		Тренировочная - приём мяча снизу после отскока от стены
99	Блокирование атакующих ударов (Р)	2	-	2	2АО	07.05		Тренировочная - одиночное блокирование нападающего удара, выполненного: - из зоны 4 в зону 5; - из зоны 2 в зону 1; - из зоны 4 в зону 1; - из зоны 2 в зону 5; - из зоны 3 в зону 6
100	Атакующие удары (Р)	2	-	2	2АО	12.05		Тренировочная - нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4

101	Прием мяча (С)	2	-	2	2АО	14.05		Тренировочная - приём мячей снизу, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
102	Блокирование атакующих ударов (Р). Промежуточная аттестация № 4	2	-	2	2АО	16.05		Тренировочная - групповое блокирование, имитация группового блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Выполнение нормативов
103	Итоговое занятие	2	-	2	2АО	19.05		Тренировочная - нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2. Подведение итогов года
Всего часов за год		**206**	**4**	**202**	**2АО**			