

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Шумячский Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета,
протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Утверждена приказом
Шумячского ДДТ
от «31» августа № 42
_____ В.Г. Прудникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
(1-й год обучения)
на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Составитель: Гращенков Владимир
Иванович, педагог дополнительного
образования

пгт. Шумячи

2022 год

Пояснительная записка

Наименование дополнительной общеразвивающей программы	дополнительной образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Наименование объединения	творческого	Творческое объединение «Волейбол»
Год обучения		1-ый год обучения
Направленность рабочей программы		физкультурно-спортивная
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность		
Вид программы (модифицированная, экспериментальная, авторская);		адаптированная
Цель и задачи (обучающие, развивающие, воспитательные) рабочей программы		<p>Цель: Формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; <p>Развивающие:</p> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - развивать совершенствование навыков и умений игры; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма - способствовать укреплению здоровья; - содействовать правильному физическому развитию; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать силу воли, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы;

	<ul style="list-style-type: none"> - формировать команду для участия в соревнованиях различного уровня; - воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы	11-17 лет
Сроки реализации рабочей программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)	2022-2023 учебный год, 72 часа
Формы (индивидуальные, групповые), методы работы (игра, беседа, экскурсия и т.д.)	групповая, игровая; индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная
Режим занятий (общее количество часов в год, количество занятий в неделю, периодичность занятий)	1 год и 2 год – 72 часа из расчета 2 раза в неделю.
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности (личностные, предметные, метапредметные результаты по каждому году обучения и по окончании реализации программы, описание системы отслеживания и оценивания результатов обучения по программе)	<p>Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать задачи, поставленные педагогом; - знать технологическую последовательность выполнения работы; - правильно оценивать результаты своей деятельности. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научиться проявлять творческие способности; - развивать сенсорные и моторные навыки. <p>Коммуникативные УУД:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - учиться работать в коллективе; - проявлять индивидуальность и самостоятельность. <p>Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.</p>
Формы подведения итогов реализации рабочей программы	

Тематическое планирование

№ п./п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
ИТОГО:		72	4	68	
№	Название раздела,	Количество часов			Формы

п./п.	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
ИТОГО:		72	4	68	

Содержание рабочей программы

Основная направленность	1-ый год обучения
1. Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2. Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3. Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец

	противоположной колонны.
4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6. Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
7. Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8. Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п./п.	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата проведения	Форма контроля
		теория	практика		
1. Основы знаний		3			
1	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	1	-	5.09	Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-	5.09	Беседа, рассказ

3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-	12.09	Беседа, рассказ
2. Освоение техники передвижений			3		
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		1	12.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		1	19.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		1	19.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3. Освоение техники приемов и передач мяча			20		
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная		2	26.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	игра				
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2	3.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		2	10.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2	17.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		2	24.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести,		2	7.11	Показ. Тренировочные

	выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра				упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		2	14.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2	21.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2	28.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и		2	5.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	перемещений, способов перемещений. Учебная игра				
4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.			26		
27-28	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		2	12.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		2	19.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		2	26.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и		2	9.01	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра				группах. Учебная игра
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2	16.01	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-38	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		2	23.01	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2	30.01	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2	6.02	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		2	13.02	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с		2	20.02	Показ. Тренировочн

	подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра				ые упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		2	27.02	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		2	5.03	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. .Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра		2	12.03	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий			11		
53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		2	19.03	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
55-56	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием		2	26.03	Показ. Тренировочные

	мяча с подачи в зону 3..Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра				упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1	2.04	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1	2.04	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59-60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3..Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2	9.04	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища.		1	16.04	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра				
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3..Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1	16.04	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3..Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1	23.05	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6. Овладение тактикой игры в нападении.			3		
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		1	23.04	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		1	30.04	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	Групповые тактические действия в нападении:		1	30.04	Показ. Тренировочн

	взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				ые упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7. Овладение тактикой игры в защите			1		
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1	7.05	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8. Овладение организаторскими способностями		1	4		
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1	7.05	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек		1	14.05	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек		1	14.05	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек		1	21.05	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1	21.05	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
Всего		4	68		

Перечень используемых источников и литературы

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.
5. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.- сост. А.Н.Каинов.- Изд. 3-е. Волгоград: Учитель. 2019.

Интернет-ресурсы:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
<http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/285>
<http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html>
http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/
catalog.sport-wiki.org>sekcii/smolensk/volleybol/