

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО

На Педагогическом  
совете протоколом  
№ 13  
От «04» 09 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
Методического  
совета М.В.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО  
Моздокского ЦДТ  
Л.А. Алавердова  
Приказ № 64 от  
«05» 09 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной программе  
«ВОЛЕЙБОЛ»

НА 2020-2021 учебный год.  
II уровень

Педагог дополнительного образования Храмушева В.В

3 год обучения

г. Моздок  
2020 год

## Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников.

Волейбол-один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования процесса обучения в целом.

Данная программа 2уровня (продвинутый) призвана помочь определить направление и содержание учебной и воспитательной работы объединения «Волейбол» ЦДТ и рассчитана на 6 лет.

Тип программы — модифицированный. В 2020-2021 учебном году группа занимается 3 год. В группе 12 девочек, максимальное количество обучающихся может быть 15 человек

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Уставом Моздокского Центра детского творчества.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель:

Подготовка всесторонне развитых волейболистов.

Выполнение 1 юношеского разряда

Задачи:

1.Обучить основам техники и тактики игры.

2.Воспитать гармонически развитых физически и духовно социально-активных личностей, волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовкой и бойцовским качеством спортсменов.

3.Развить физические качества необходимые волейболисту.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

В случае форс мажорных ситуаций возможно онлайн обучение.

Перевод обучающихся из группы с учетом контрольных нормативов

Режим группы 3-го года обучения 2го уровня:

10 часов в неделю: 2раза по 2 часа, 2 раза по 3 часа.

На конец учебного года должны знать:

1. Действующие правила соревнований по волейболу.
2. Историю рождения и развития волейбола.
3. Правило поведения, предупреждение спорт травм в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.
4. Соблюдение гигиены и самоконтроль.
5. Основы техники и тактики игры.

должны уметь:

1. Сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приёмами в нападении и защите.
2. Передачи сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию после перемещений с последующим падением, спиной. в прыжке.
3. Приём сверху и снизу в опорном положении и с последующим падением.
4. Ставить групповой блок.
5. Подачу на силу и точность.
6. Применение групповых действий.

«Материально – техническое обеспечение»

1. Спортивный зал
2. Раздевалки
3. Гимнастические скамейки (4 шт.)
4. Гимнастические стенки (4 шт.)
5. Волейбольная сетка (1 шт.)
6. Волейбольные мячи (15 шт.)
7. Набивные мячи (8 шт.)
8. Скакалки (15 шт.)
9. Маты
10. Теннисные мячи
11. Подвесные мячи
12. Резина
13. Корзина для мячей
14. Спортивные костюмы
15. Игровая форма (12 шт.)

Учебный план график для группы 3го года обучения 2го уровня

№	Содерж. занятий \	Сент	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май
1	Теория	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	10	8	10	10	10	8	8	8	8
3	СФП	8	10	8	8	8	10	8	10	10
4	Техника	8	8	8	8	8	8	6	8	8
5	Тактика	4	3	4	3	3	3	4	3	3
6	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Количество игр, соревнований	3	3	3	2	2	2	3	3	3
8	Экзамены	2	2	2	4	4	4	6	3	3
	Всего:	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	ИТОГО:	360								

Содержание программы для группы 3го года обучения 2го уровня

Основные задачи этапа подготовки 3го года обучения 2го уровня:

- 1.Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- 2.Развитие основных физических качеств.
- 3.Владение гигиеническими навыками.
- 4.Развитие творческой активности и инициативы.
- 5.Овладение основами техники упражнений с мячом.
- 6.Приобретение соревновательного опыта, участие в республиканских соревнованиях, России и ближнего зарубежья.
- 7.Учебно-тренировочные сборы. (Июнь, июль)

1. Теория:

- 1.Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
- 2.Социальное значение спорта
- 3.Сведения о строении и функциях организма человека
- 4.Влияние физических упражнений на организм занимающегося
- 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- 6.Правила игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники и тактики игры
- 10.Основы методики обучения в волейбол
- 11.Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр

2. Общая физическая подготовка:

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.  
Гимнастические упражнения: упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и предплечий, пояса. Упражнения для мышц ног и таза.  
Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.  
Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### 3. Специальная физическая подготовка:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.
- упражнения с набивными и теннисными мячами
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу педагога.

### 4. Техника:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### 5. Тактика:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

### 6. Интегральная подготовка:

- упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки;
- чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике);
- упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки);
- учебные двухсторонние игры с заданием по технике и тактике;

### 7. Количество игр и соревнований:

- соревнования между группами
- контрольные игры
- первенство республики и России
- междугородные турниры.

### 8. Экзамены:

- контрольные испытания по общей физической подготовке.
- контрольные испытания по технической подготовке.

(Май, декабрь)

Календарно-тематический план работы  
объединения «Волейбол»  
группы 3го года обучения 2го уровня 360 часа

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Планируем. сроки	Фактическ. сроки
1	Вводное занятие	2	28 м	1 ч 2	10.09	
2	Стойки и перемещения разными способами	3		2 ч 15	12.09	
3.	Передачи сверху на месте	3	3 м	2 ч 12	15.09	
4.	Подача	2	3 м	1 ч 27	16.09	
5.	Имитации нападающего удара	2	3 м	1ч 27	17.09	
6	Контрольные испытания	3	3 м	2 ч 12	19.09	
7.	Передачи снизу двумя руками	3	3 м	2 ч 12	22.09	
8.	Броски различными способами	2	3 м	1ч 27	23.09	
9.	Игровая практика	2		1ч 30	24.09	
10.	Блокирование	3	3 м	2 ч 12	26.09	
11.	Групповые упражнения	3	3 м	2 ч 12	29.09	
12.	Страховка	2	3 м	1ч 27	30.09	
13.	Скидка	2	3 м	1ч 27	01.10	
14.	Нападающий удар	3	3 м	2ч 12	03.10	
15.	Индивидуальная работа	3	3 м	2ч 12	06.10	
16.	Первый приём	2	3 м	1ч27м	07.10	
17.	Теория. Ф.К. и спорт в РФ	2	30 м	1ч	08.10	
18.	Подвижные игры	3	3 м	2 ч 27	10.10	
19.	Кистевой удар	3	3 м	2ч 12	13.10	
20.	Эстафеты	2	3 м	1ч 27	14.10	
21.	О.Ф.П	2	3 м	1 ч 27	15.10	
22.	Стойки и перемещения	3	3 м	2 ч 12	17.10	
23.	Игровая практика	3	3 м	2 ч 12	20.10	
24.	Упр-я в перемещениях	2	3 м	1 ч 27	21.10	
25.	Передачи в парах	2	3 м	1 ч 27	22.10	
26.	Скидка 2 мя руками	3	3 м	2 ч 27	24.10	
27.	Игровая практика	3	3 м	2 ч 12	27.10	



28.	Защитные действия	2	3 м	1 ч 27	28.10
29.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	29.10
30.	Страховка	3	3 м	2 ч 12	31.10
31.	Взаимодействие игроков 1 и 2 линии	3	3 м	2 ч 12	03.11
32.	Подвижные игры	2		1ч 30	04.11
33.	Теория: Социальное значение спорта	2	30 м	1 ч	05.11
34.	Передачи от стены	3	3 м	2 ч 12	07.11
35.	Упр. с мячом в парах	3	3 м	2 ч 12	10.11
36.	Групповые упр-я	2		1ч 30	11.11
37.	Индивидуальная работа с мячом	2		1 ч 30	12.11
38.	Перемещения и стойки с изменением направления	3		2 ч 15	14.11
39.	Броски и кистевой удар	3		2 ч 15	17.11
40.	Подвижные игры	2		1 ч 30	18.11
41.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	19.11
42.	Передачи сверху	3		2 ч 15	21.11
43.	Скидка	3		2 ч 15	24.11
44.	Игровая практика	2		1 ч 30	25.11
45.	Передачи в перемещении	2		1 ч 30	26.11
46.	Подача на стабильность	3	3 м	2 ч 12	28.11
47.	Страховка	3		2 ч 15	01.12
48.	Первый приём	2		1 ч 30	02.12
49.	Теория: Сведение о строении и функциях организма человека	2	30 м	1 ч	03.12
50.	Передачи над собой	3	3 м	2 ч 12	05.12
51.	Подача	3		2 ч 15	08.12
52.	Стойки и перемещения	2		1 ч 30	09.12
53.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	10.12
54.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	12.12
55.	Групповые упр.	3		2 ч 15	15.12
56.	Имитация нападающего удара	2	3 м	1ч 27 ч	16.12
57.	Игровая практика	2		1ч 30	17.12
58.	Упражнения в тройках	3		2 ч 15	19.12

59	Передача снизу	3		2 ч 15	22.12
60.	Блокирование	2	3 м	1 ч 30	23.12
61.	Нападающий удар	2		1 ч 30	24.12
62.	Индивидуальная работа	3	3 м	2 ч 12	26.12
63.	Упражнения на стабильность	3		2 ч 15	29.12
64.	Нападающий удар	2		1 ч 30	30.12
65.	Скидка 2 руками	2		1 ч 30	31.12
66.	Теория: Влияние физ. упр. на организм занимающегося	3	30 м	1ч 5	05.01
67.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	06.01
68.	Индивидуальная работа с мячом	2	3 м	1 ч 27	07.01
69.	Передачи в тройках	2		1 ч 30	09.01
70.	Приём снизу	3		2 ч 15	12.01
71.	Подача	3		2 ч 15	13.01
72.	Эстафеты	2	3 м	1 ч 27	14.01
73.	Групповые упражнения	2	3 м	1 ч 27	16.01
74.	Индивидуальные упражнения	3		2 ч 15	19.01
75.	Упражнения в перемещении	3		2 ч 15	20.01
76.	Игровая практика	2	3 м	1 ч 27	21.01
77.	Страховка	2		1 ч 30	23.01
78.	Защитные действия	3	3 м	2 ч 12	26.01
79.	Подача по зонам	3		2 ч 15	27.01
80	Страховка	2		1 ч 30	28.01
81.	Первый приём	2		1 ч 30	30.01
82.	Теория: Гигиена	3	30 м	1 ч 5	02.02
83.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	03.02
84.	Стойки и перемещения	2	3 м	1 ч 27	04.02
85..	Кистевой удар	2		1 ч 30	06.02
86.	Подвижные игры	3		2 ч 15	09.02
87.	Упр-я в перемещениях	3	3 м	2 ч 12	10.02
88.	Индивидуальная работа с мячом	2		1 ч 30	11.02
89.	Передачи в парах.	2	3 м	1 ч 27	13.02

90.	Скидка 2 руками	3		2 ч 15	16.02
91.	Эстафеты	3	3 м	2 ч 12	17.02
92.	Блокирование	2		2 ч 15	18.02
93.	Игровая практика	2		1 ч 30	20.02
94.	Скидка 1 рукой	3		2 ч 15	24.02
95.	Страховка	3		2 ч 15	25.02
96.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	27.02
97.	Нападающий удар	2		1 ч 30	01.03
98.	Теория: Оборудование и инвентарь	3	30 м	1 ч 05	02.03
99.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	03.03
100.	Подача	2	3 м	1 ч 27	05.03
101.	Страховка	2		1 ч 30	09.03
102.	Эстафеты	3	3 м	2 ч 12	10.03
103.	Индивидуальная работа с мячом	3		2 ч 15	12.03
104.	Упр.-я в перемещениях	2		1 ч 30	15.03
105.	Подвижные игры	2	3 м	1 ч 27	16.03
106.	Передачи сверху	3		2 ч 15	17.03
107.	Страховка	3		2 ч 15	19.03
108.	Защитные действия	2	3 м	1 ч 27	22.03
109.	Игровая практика	2		1 ч 30	23.03
110.	Групповые упражнения	3		2 ч 15	24.03
111.	Первый приём	3	3 м	2 ч 12	26.03
112.	Удар на стабильность	2		1 ч 30	29.03
113.	Подача	2		1 ч 30	30.03
114.	Теория: Состояние и развитие волейбола	3	30 м	1 ч 5	31.03
115.	О.Ф.П.	3		2 ч 15	02.04
116.	Передачи на стабильность	2		1 ч 30	05.04
117.	Подача	2		1 ч 30	06.04
118.	Упр-я в движении	3	3 м	2 ч 12	07.04
119.	Стойки и перемещения	3	3 м	2 ч 12	09.04
120.	Индивидуальная работа с мячом	2		1 ч 30	12.04

121.	Нижний приём	2		1 ч 30	13.04
122.	Передачи за голову	3		2 ч 15	14.04
123.	Скидка	3	3 м	2 ч 12	16.04
124.	Нападающий улар	2		1 ч 30	19.04
125.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	20.04
126.	Игровая практика	3	3 м	2 ч 12	21.04
127.	Групповые упражнения	3		2 ч 15	23.04
128.	Страховка	2		1 ч 30	26.04
129.	Теория: Основы техники и тактики игры	2	30 м	1 ч	27.04
130.	О.Ф.П	3		2 ч 15	28.04
131.	Пионербол	3		2 ч 15	30.04
132.	Передачи в тройках	2	3 м	1 ч 27	07.05
133.	Кистевой удар	2	3 м	1 ч 27	10.05
134.	Эстафеты	3		2 ч 15	12.05
135.	Индивидуальная работа с мячом	3		2 ч 15	14.05
136.	Индивидуальная работа	2		1 ч 30	17.05
137.	Скидка 1 рукой	2		1 ч 30	18.05
138.	Нападающий удар	3		2 ч 15	19.05
139.	Игровая практика	3		2 ч 15	21.05
140.	Страховка	2		1 ч 30	24.05
141.	Первый приём	2		1 ч 30	25.05
142.	Групповые упражнения	3		2 ч 15	26.05
143.	Контрольные нормативы	3		2 ч 15	28.05
144.	Итоговое занятие	2	9 м	1 ч 21	31.05
	Итого:	360	10 ч	350 ч	

## Методические рекомендации:

*В течение года создание информационно-методических материалов:*

- конспектов занятий;
- подбор методического материала необходимых для проведения занятий;
- разработка и внедрение новых дидактических материалов  
(изготовление технологических карт , инструктажей по технике безопасности )
- разбор игр по статистическим данным
- изготовление наглядных пособий (просмотр видеозаписей тренировок ведущих спортсменов, игр команд высокого уровня)
- изучение информационных порталов;
- изучение метод литературы по волейболу
- знакомство с опытом работы ведущих тренеров
- прохождение курсов повышения квалификации в области дополнительного образования.

Воспитательная работа:

Задачи	Дела объединения по решению поставленных задач	Сроки	Отметка о выполнении
Социальное воспитание	-Участие в социальных акциях “Спасём бездомных животных”	09.2020	
Гражданско-патриотическое воспитание	-Беседа: “75 годовщина в Великой Отечественной Войне” -Участие в акциях “Бессмертный полк” “Георгиевская лента”	05.2021 09.2021	
Здоровье сбережение	-Беседы:” О здоровом образе жизни”, “Влиянии занятия спортом на развитие организма” Участие в днях здоровья.	10.2020 11.2020	
Духовно-нравственное воспитание	Беседа: “О роли человека в развитии общества” Участие в турнире посвящённого 76 годовщине Победы в ВОВ	04.2021 09.2020	
Организация досуга	Новогодний праздник с викторинами, эстафетами, состязаниями. “Женский день- праздник мам” чаепитие в кругу мам,	12.2020 03.2021	
Развитие и сплочение детского коллектива	-Выезды на турниры -Участие в мастер классах	Ежемесячно 09.2021	

Работа с родителями:

Мероприятия	Сроки	Сроки выполнения
Родительские собрания	09.2020 05.2021	
Беседы и консультирование	В течении года	
Открытые занятия для родителей	02.2021	
Организация местных турниров и выездов на соревнования	В течении года	

## Литература

1. Банников. А. М., Костюков В. В., Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) Краснодар. 2001.
2. Волейбол. Беляев. А. В. Савин. М. В. М 2000
3. Волейбол: поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М. 1982 (ГНД), 1985 (ГСС).
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М. 1978
5. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ № 1726-р от 04.09.2014 г.
6. Марков. К. К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск. 1999
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. 1999
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
10. Устав Моздокского Центра детского творчества.