



**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района**

Рабочая программа «Волейбол»
рассмотрена и рекомендована к реализации
решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
МАОУ ДОД ДДТ Октябрьского района
Белых О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Волейбол
(к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 7-18 лет)

Срок реализации – 2017-2018 учебный год
Педагог дополнительного образования Шира Н.Н.

г. Екатеринбург, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол», которая ставит своей целью *содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей)*, адресована обучающимся 7-18 лет и рассчитана на 8 лет обучения.

В 2017-2018 учебном году по программе обучаются дети:

- 9-11 лет, 3-й год обучения, общий объем часов - 152.

3-й год обучения

Цель 3-го года обучения – развитие физических и личностных качеств спортсмена.

Задачи:

- развить физические качества и способности, характерные для игры с мячом;
- познакомить с техникой и тактикой игровых видов спорта с мячом;
- укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- воспитать чувство ответственности за команду;
- развить волевые качества личности.

Количество групп 3-го года обучения - 2.

Количество обучающихся в группе –15 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (5 часов в год) и практической (147 часов в год) части.

Формы организации процесса обучения:

- беседа, объяснение правил игры.
- теннировочные занятия;
- тренировочные игры;
- соревнования.

Планируемые результаты освоения курса 3-го года обучения:

Личностные:

- сформированность волевых качеств спортсмена: дисциплинированность, целеустремленность, активность;
- умение работать в команде;
- стремление к конструктивному разрешению возможных возникающих конфликтов в группе;
- сформированность установки на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;

Предметные:

- выполнение более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- умение грамотно распределять физические нагрузки;
- знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости;

Текущая аттестация проходит в период с 18.12.2017 по 24.12.2017.

Промежуточная аттестация проходит в период с 21.05.2018 по 27.05.2018.

**Календарно-тематический план
Группы 3-го года обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Дата	Название темы Содержание тем	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	1.09.- 3.09 2017	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.и ПБ Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	Лекция	2	Групповая/ Опрос
2.		ОФП Личная гигиена и правила самоконтроля ОФП Правила оказания первой помощи.	Лекция	2	Групповая/ Опрос
3.	4.09-10.09 2017	Общая физическая подготовка Личная гигиена и правила самоконтроля ОФП Профилактика травм при спортивных и подвижных играх.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
4.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
5.	11.09.17.09 2017	ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП Терминология футбола. Техника безопасности и правила поведения в игре	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет. Беседа	2	Групповая /Наблюдение, опрос
6.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные	2	Групповая /Наблюдение

			игры и эстафет		
7.	18.09-24.09 2017	ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая/ Тестирование наблюдение, беседа
8.		ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая/ Тестирование наблюдение
9.	25.09-1.10 2017	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
10.		ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
11.	2.10.-9.10 2017	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
12.		ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
13.	9.10-15.10 2017	ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке,	2	Групповая/ опрос

			соревновательные игры и эстафет		
14.		<i>Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд</i>	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
15.	16.10-23.10 2017	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
16.		ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
17.	30.10-5.11 2017	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
18.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
19.	6.11-12.11 2017	ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
20.		ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение

21.	13.11-19.11 2017	ОФП Техника и тактика в Футболе ОФП технические навыки футболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
22.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
23.	20.11-26.11 2017	ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Терминология волейбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
24.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
25.	20.11-26.11 2017	ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
26.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
27.	27.11-3.12 2017	ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение

28.		ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста.	Тренировки по общей и физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
29.	6.12-10.12 2017	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
30.		ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
31.	16.12-24.12 2017	ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста.	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая/наблюдение
32.		Текущая аттестация	Тренировка по общей физической подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
33.	25.12-31.12 2017	Игры и соревнования	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
34.		ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста.	Игры и эстафет	2	Групповая , индивидуальная /контрольные замеры, наблюдение
35.	8.01-13.01 2018	ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста. ИТБ и ПБ	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение

36.		ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
37.	15.01-21.01 2018	ОФП Техника и тактика в Волейболе ОФП Технические навыки волейболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
38.		ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Терминология баскетбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая /Наблюдение, тестирование
39.	22.01-28.01 2018	ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки баскетболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
40.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
41.	29.01-4.02 2018	ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки баскетболиста.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
42.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
43.	5.02-11.02 2018	ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки	Тренировки по общей физической	2	Групповая /Наблюдение

		баскетболиста.	подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
44.		ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки баскетболиста.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
45.	12.02-18.02 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Контроль, наблюдение
46.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
47.	19.02-25.02 2018	ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки баскетболиста.	Тренировки по общей физической подготовке Соревнования, эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
48.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
49.	26.02-4.03 2018	ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки баскетболиста.	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
50.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение

51.	5.03-11.03 2018	ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки баскетболиста.	Тренировка по общей специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
52.		ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки баскетболиста.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
53.	12.03-18.03 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
54.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
55.	19.03-25.03 2018	ОФП Техника и тактика в Баскетболе ОФП Технические навыки баскетболиста.	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая /Наблюдение
56.		Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	Экскурсия	2	Групповая /Наблюдение
57.	26.03-1.04 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
58.		ОФП ОФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение

59.	2.04-8.04 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
60.		ОФП ОФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
61.	9.04-15.04 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
62.		ОФП ОФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
63.	16.04-22.04 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
64.		Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	Экскурсия	2	Групповая /Фронтальный опрос
65.	23.04-29.04 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
66.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение, наблюдение

67.	30.04-6.05 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
68.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
69.	7.05-13.05 2018	ОФП ОФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
70.		ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
71.	14.05-20.05 2018	ОФП СФП	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая /Наблюдение
72.		Игры и соревнования	Тренировка по общей физической и специальной подготовке, соревновательные игры и эстафет	2	Групповая, индивидуальная /Наблюдение
73.	21.05-27.05 2018	Промежуточная аттестация	Игры и соревнования	2	Групповая /Наблюдение
74.		ОФП СФП	Тренировки по общей физической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая, индивидуальная /Наблюдение

75.	28.05-31.05 2018	Игры и соревнования	Игры и соревнования	2	Групповая /Наблюдение
76.		Заключительное занятие занятия Товарищеская игра	Игры и соревнования	2	Групповая /Наблюдение