

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 02.09.2024г. № 105

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
базового уровня по виду спорта «волейбол»

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 14-15 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 10
Количество часов в год: 440
Форма обучения: очная

Разработчик:
Богряшов Андрей Эдуардович,
тренер-преподаватель, 1 КК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 26.08.2024г. № 6

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «волейбол» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 14-15 лет, прошедших стартовый и/или базовый/1 уровень подготовки по ДООП по виду спорта «волейбол». Так же к обучению допускаются дети, имеющие навыки игры в волейбол на достаточно хорошем любительском уровне.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в волейбол.

Задачи:

обучающие:

- дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- совершенствовать навыки и исполнение технико-тактических приемов в выбранном виде спорта;
- закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

развивающие:

- развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, волейболом;
- совершенствовать специальные физические качества необходимые для игры в волейбол;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа, стремление к победе, повышению результатов.

воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончанию Программы обучающиеся будут **уверенно знать:**

- правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
 - о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
 - правила и способы закаливания, ведения здорового образа жизни;
 - технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
 - о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга;
 - основные нормативные акты, регулирующие деятельность вида спорта «волейбол».
- уметь:*
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
 - уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы волейбола;
 - играть в волейбол с соблюдением всех правил.

Личностные результаты:

- воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2024-2025 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
второй	01.09.2024	31.08.2025	44*	10/440	2 раза в неделю по 3 часа и 2 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.24, 01.01-08.01.2025, 23.02.25, 08.03.25, 01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 01.07.25-11.08.25

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.24							окт.24							ноя.24							дек.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2		
3							3							3							3						
15	12	0	8	8	0	0	12	15	0	10	8	0	0	9	12	0	8	10	0	0	15	12	0	8	8	0	0
Кол-во часов в месяц	43						Кол-во часов в месяц	45						Кол-во часов в месяц	39						Кол-во часов в месяц	43					
Кол-во занятий в месяц	17						Кол-во занятий в месяц	18						Кол-во занятий в месяц	16						Кол-во занятий в месяц	17					

январь.25							февраль.25							март.25							апрель.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			2	2			3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2			3	3		2	2		
3							3							3							3						
9	9	0	8	8	0	0	12	12	0	8	8	0	0	15	12	0	8	8	0	0	12	15	0	8	8	0	0
Кол-во часов в месяц	34						Кол-во часов в месяц	40						Кол-во часов в месяц	43						Кол-во часов в месяц	43					
Кол-во занятий в месяц	14						Кол-во занятий в месяц	16						Кол-во занятий в месяц	17						Кол-во занятий в месяц	17					

май.25							июнь.25							июль.25							август.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
3	3						3	3		2	2			3	3						3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3						3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3						3	3		2	2		
3	3		2	2			3	3		2	2			3	3						3	3		2	2		
3							3							3							3						
12	12	0	6	6	0	0	15	12	0	6	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	9	0	6	6	0	0
Кол-во часов в месяц	36						Кол-во часов в месяц	41						Кол-во часов в месяц	0						Кол-во часов в месяц	27					
Кол-во занятий в месяц	14						Кол-во занятий в месяц	16						Кол-во занятий в месяц	0						Кол-во занятий в месяц	11					

16 КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

42 ОТПУСК/КАНИКУЛЫ

434 КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД

173 КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В ГОД

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2024-2025 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2024 -2025 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1						2	
2.	Теоретическая подготовка	23	23		5	2	1	1	1	1	2	2	2	2	0	3	22
2.1.	Физическая культура и спорт в современной России	2	2		1									1		2	
2.2.	Основы Закаливания организма, ЗОЖ	2	2		1									1		2	
2.3.	Правила игры в волейбол	13	13		2	2	1	1	1	1	1	2	1			12	
2.4.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	3	3								1					2	3
2.5.	Довинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	3	3		1								1		1	3	
3.	Общая физическая подготовка	75	3	72	7	7	7	7	6	6	8	7	6	7	0	6	74
4.	Специальная физическая подготовка	90	3	87	10	8	9	9	7	7	9	8	8	9	0	6	90
5.	Технико-тактическая подготовка	150	9	141	15	18	12	17	12	15	14	16	10	13	0	8	150
5.1.	Передача мяча	20	1	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5.2.	Прием мяча и подачи	20	1	19		2	2	3	2	2	3	2	2	2			20
5.3.	Подачи мяча	20	1	19	2	3	2	2	2	2	3	2	2				20
5.4.	Нападающий удар и блокирование	30	2	28	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2		3	30
5.5.	Тактика защиты	30	2	28	4	4		4	2	3		5		5		3	30
5.6.	Тактика в нападении	30	2	28	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2		2	30
6.	Учебно-тренировочные игры с заданиями	52	2	50	5	5	5	5	4	4	6	5	4	5		4	52
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	20		20			3		1	1	1	5		5			16
8.	Участие в соревнованиях	15		15		3	2	2	3	2	3						15
9.	Судейская подготовка	7	1	6		2		2		3							7
10.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
Итого:		440	43	397	127			117			122			68			434
Распределение часов по месяцам					43	45	39	43	34	40	43	43	36	41	0	27	434
Количество занятий					17	18	16	17	14	16	17	17	14	16	0	11	173

4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собраний в группах, выбор старосты группы, ознакомление с учебными планами, повтор внутреннего распорядка обучающихся	Очное	01-05.09.2024
2	«Неделя безопасности» - повтор инструктажей по ТБ	Очное, дублирование информации в чат группы	01-08.09.2024
3	Помощь в проведении и участие в «Кросс наций 2024»	Очное	Сентябрь 2024
4	Участие обучающихся в Чемпионате АГО по лыжным гонкам, приуроченном к «Дню защитника Отечества»	Очное	По положению
5	Первенство СШ «Дельфин» по волейболу, посвященное Международному женскому дню «8 Марта»	Очное	04-10.03.2025
6	Первенство СШ «Дельфин» по волейболу, посвященное Дню защиты детей	Очное	01-09.06.2025
7	Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня. Посещение соревнований по видам спорта	Очное	В течение года

ВОЛЕЙБОЛ - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ - 2 (440 ч.)				
№	Контрольные нормативы (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м (с)	5	8,6	8,8
		4	8,8	9,0
		3	9,0	9,2
		2	9,2	9,4
		1	9,4	9,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	215	210
		4	210	205
		3	205	200
		2	195	190
		1	185	180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	30	15
		4	29	14
		3	27	13
		2	25	11
		1	22	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)*	5	12	15
		4	10	14
		3	8	12
		2	7	10
		1	6	8
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	5	28	26
		4	26	24
		3	24	22
		2	22	20
		1	20	18
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 5х6 м (с)	10	7,4	7,9
		9	7,8	8,3
		8	8,2	8,7
		7	8,6	9,1
		6	9	9,5
		5	9,4	9,9
		4	9,8	10,3
		3	10,2	10,7
		2	10,6	11,1
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	13,5	12,5
		9	13	12
		8	12,5	11,5

		7	12	11
		6	11,5	10,5
		5	11	10
		4	10,5	9,5
		3	10	9
		2	9,5	8,5
		1	9	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	10	64	58
		9	62	56
		8	60	54
		7	58	52
		6	56	50
		5	54	48
		4	52	46
		3	50	44
		2	46	42
		1	44	40
4	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	10	40	40
		9	36	36
		8	33	33
		7	30	30
		6	27	27
		5	24	24
		4	21	21
		3	18	18
		2	15	15
		1	12	12
Дополнительные баллы за участие в соревнованиях				
1 раз в год			5	5
2-3 раза в год			10	10
4 и более раз в год			15	15