

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

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

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 11-13 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 8
Количество часов в год: 352
Форма обучения: очная

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

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

2023-2024 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 11-13 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «волейбол». Так же к обучению допускаются дети, имеющие элементарные навыки игры в волейбол (играющие в волейбол на 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 (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств волейбола.

развивающие:

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

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 может быть: 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 окончании Программы обучающиеся будут

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 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 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	01.09.2023	31.08.2024	44*	8/352	3 раза в неделю по 2-3 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.012024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

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

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23									
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			
				1	2	3							1			1	2	3	4	5					1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31			
							30	31																						
4	4		4				5	5		4				3	4		5				4	4		4						
12	УЧ.ДНЕЙ						14	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ					50	ДН.		
32	ЧАСОВ						38	ЧАСОВ						31	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ					133	Ч.		
январ.24							фев.24							мар.24							апр.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			
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28			
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30								
3	4		3				4	4		5				4	4		4				5	5		4						
10	УЧ.ДНЕЙ						13	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ						14	УЧ.ДНЕЙ					49	ДН.		
27	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ						38	ЧАСОВ					131	Ч.		
май.24							июн.24							июл.24							авг.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			
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4				
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11			
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18			
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25			
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				26	27	28	29	30	31					
4	4		3				4	4		4											3	3		3						
11	УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ						УЧ.ДНЕЙ						9	УЧ.ДНЕЙ					32	ДН.			
30	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ						ЧАСОВ						24	ЧАСОВ					86	Ч.			
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ПРАЗДНИЧ.ДНИ </div> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ОТПУСК/КАНИКУЛЫ </div> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> РАБОЧИЕ ДНИ </div> </div>							ИТОГО: 131 УЧ.ДН. 350 ЧАСОВ 2 ч.-воспитат.работ							<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>ПН.</th><th>ВТ.</th><th>ЧТ.</th><th>итого</th> </tr> <tr> <td>3ч</td><td>3ч</td><td>2ч</td><td>8</td> </tr> </table>							ПН.	ВТ.	ЧТ.	итого	3ч	3ч	2ч	8		
ПН.	ВТ.	ЧТ.	итого																											
3ч	3ч	2ч	8																											

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 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		4	3	3	2	2	1	2	2	2			2	23
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	15	15		2	2	2	1	1		1	2	2			2	15
2.4.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2			1		1									2
2.5.	Инструкторская и судейская практика в выбранном виде спорта	2	2				1			1							2
3.	Общая физическая подготовка	63	2	61	6	7	6	6	6	6	6	6	5	5		4	63
4.	Специальная физическая подготовка	68	4	64	6	8	6	6	6	7	7	6	5	6		5	68

5.	Технико-тактическая подготовка	115	12	103	10	10	11	11	9	12	12	11	10	12		7	115
5.1.	Стойки, перемещения	8	1	7	8												8
5.2.	Передачи мяча	24	2	22	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3			24
5.3.	Прием мяча и подачи	24	2	22		1	3	2	2	3	3	2	2	4		2	24
5.4.	Подачи мяча	14	2	12		1	1	2	1	2	2	1	1	2		1	14
5.5.	Нападающий удар и блокирование	30	2	28		3	2	2	2	3	3	4	5	3		3	30
5.6.	Тактика защиты	15	3	12		2	2	2	2	2	2	2				1	15
6.	Учебно-тренировочные игры с заданиями	56	2	54	5	6	5	5	3	5	5	7	2	7		6	56
7.	Судейская подготовка	5	1	4		2			1			2					5
8.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		14		2		2		2		4		2			12
9.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
	Итого:	352	46	306	101			93			100			56			350*
	Распределение часов по месяцам (план)				32	38	31	32	27	34	32	38	30	32		24	

***2 часа в п.8 заменяются воспитательной работой**

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собраний в группах, выбор старосты группы, ознакомление с учебными планами, повтор внутреннего распорядка обучающихся	Очное	01-05.09.2023
2	«Неделя безопасности» - повтор инструктажей по ТБ	Очное, дублирование информации в чат группы	01-08.09.2023
3	Помощь в проведении и участие в «Кросс наций 2023»	Очное	16.09.2023
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	04-10.03.2024
6	Помощь в проведении, судейство и участие в Спартакиаде АГО, среди образовательных учреждений, по волейболу	Очное	март 2024 г.
7	Первенство СШ «Дельфин» по волейболу, посвященное Дню защиты детей	Очное	01-09.06.2024
8	Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня. Посещение соревнований по видам спорта	Очное	В течение года

Приложение №1

ВОЛЕЙБОЛ -БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/1 (352 ЧАСА)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 60 м с высокого старта (с)	5	9	9,6
		4	9,2	9,9
		3	9,6	10,2
		2	10,2	10,6
		1	10,4	10,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	195	185
		4	190	180
		3	185	175
		2	180	170
		1	175	165
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	22	13
		4	21	12
		3	20	11
		2	19	10
		1	18	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)*	5	13	14
		4	11	12
		3	9	10
		2	7	8
		1	5	6
5	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз за 1 мин.	5	25	20
		4	23	19
		3	22	18
		2	21	17
		1	20	16
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 5х6 м (с)	10	7,9	8,4
		9	8,3	8,8
		8	8,7	9,2
		7	9,1	9,6
		6	9,5	10
		5	9,9	10,4
		4	10,3	10,8
		3	10,7	11,2
		2	11,1	11,6
		1	11,5	12

2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	12	11
		9	11,5	10,5
		8	11	10
		7	10,5	9,5
		6	10	9
		5	9,5	8,5
		4	9	8
		3	8,5	7,5
		2	8	7
		1	7,5	6,5
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	10	60	52
		9	58	50
		8	51	48
		7	49	46
		6	47	44
		5	45	42
		4	43	40
		3	41	38
		2	39	36
		1	37	34
4	Техническое мастерство (обязательная техническая программа)	10	50	50
		9	48	48
		8	46	46
		7	44	44
		6	40	40
		5	38	38
		4	36	36
		3	34	34
		2	32	32
		1	30	30

№	Техническое действие	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1	Вторая передача: -из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	4	6	7
2	Вторая передача мяча: -из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	4	6	7
3	Подача на точность: -1/2 площадки (зона по выбору) (10 попыток)	4	6	7
4	Нападающий удар: - из зоны 4 в зону 5 (5 попыток)	2	3	4
	Нападающий удар: -из зоны 2 в зону 1 (5 попыток)	2	3	4
5	Передача снизу двумя руками: -из зоны 1 к сетке (10 попыток); -из зоны 5 к сетке (10 попыток)	4	6	8

Аннотация к рабочей программе по волейболу

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 11-13 лет.

Объем программы – 352 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

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

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

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

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 (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств волейбола.

развивающие:

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

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.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/23 часа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/63 часа
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/68 часов

5. Техничко-тактическая подготовка/115 часов
6. Учебно-тренировочные игры с заданиями/56 часов
7. Судейская подготовка/5 часов
8. Физкультурные и спортивные мероприятия/14 часов
9. Аттестация обучающихся/6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут *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.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- Бег 60 м с высокого старта (с);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз за 1 мин.;
- Челночный бег 5х6 м (с);
- Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м);
- Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см);
- Техническое мастерство (обязательная техническая программа).