

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: 13-14 лет

Год обучения: первый  
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 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 13-14 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 окончании 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 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся (Приложение №1).



### 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.	<b>Теоретическая подготовка</b>	25	25		4	3	2	3	2	1	2	2	2	2		2	25
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	1		2	1		1	2	2	2		2	15
2.4.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2			1					1						2
2.5.	Режим труда и отдыха волейболиста	2	2				1	1									2
2.6.	Инструкторская и судейская практика в выбранном виде спорта	2	2						1	1							2
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	75	3	72	7	8	7	8	6	6	6	7	6	8		6	75
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	90	3	87	8	9	7	10	8	8	9	9	8	9		5	90
5.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	150	9	141	14	14	14	16	11	12	14	15	14	16		10	150
5.1.	Передачи мяча	20	1	19	3	3	3	2	3	3	2	1					20
5.2.	Прием мяча и подачи	20	1	19	3	3	3	3	2	3	2	1					20
5.3.	Подачи мяча	20	1	19	3	3	3	3	2	2	2	2					20
5.4.	Нападающий удар и блокирование	30	2	28	5	5	5	5	4	4		2					30

5.5.	Тактика защиты	30	2	28				3			4	4	6	8		5	30
5.6.	Тактика в нападении	30	2	28							4	5	8	8		5	30
6.	Учебно-тренировочные игры с заданиями	55	3	52	5	6	5	6	6	4	6	5	4	6		2	55
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	20		20	2	2	4			4	4	2	2				20
8.	Участие в соревнованиях	10		10			4			4		2					10
9.	Судейская подготовка	7	1	6	1	1		1		1	1	1		1			7
10.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>46</b>	<b>394</b>	<b>128</b>			<b>118</b>			<b>127</b>			<b>67</b>		<b>440</b>	
	<b>Распределение часов по месяцам (план)</b>				<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>33</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>42</b>			<b>25</b>

#### 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

ВОЛЕЙБОЛ-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/2				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 60 м (с)	5	8,8	9,2
		4	9	9,4
		3	9,2	9,7
		2	9,5	10
		1	9,8	10,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	23	14
		4	22	13
		3	21	12
		2	20	11
		1	19	10
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	14	15
		4	12	13
		3	10	11
		2	8	9
		1	6	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	205	190
		4	200	185
		3	195	180
		2	190	175
		1	185	170
5	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	30	25
		4	28	23
		3	27	22
		2	26	21
		1	25	20
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Челночный бег 5х6 м (с)	10	8,5	9
		9	8,8	9,3
		8	9,1	9,6
		7	9,4	9,9
		6	9,7	10,2
		5	10	10,5
		4	10,3	10,8
		3	10,6	11,1
		2	10,9	11,4
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	15,5	13,5
		9	15	13
		8	14,5	12,5



		7	14	12
		6	13,5	11,5
		5	13	11
		4	12,5	10,5
		3	12	10
		2	11,5	9,5
		1	11	9
3	<b>Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)</b>	10	58	55
		9	56	53
		8	54	51
		7	52	49
		6	50	47
		5	48	45
		4	46	43
		3	44	41
		2	42	39
		1	40	37
4	<b>Техническое мастерство (обязательная техническая программа)</b>	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	<b>Вторая передача:</b> <i>-из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)</i>	4	6	7
2	<b>Вторая передача мяча:</b> <i>-из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)</i>	4	6	7
3	<b>Подача на точность:</b> <i>-1/2 площадки (зона по выбору) (10 попыток)</i>	4	6	7
4	<b>Нападающий удар:</b> <i>- из зоны 4 в зону 5 (5 попыток)</i>	2	3	4
	<b>Нападающий удар:</b> <i>-из зоны 2 в зону 1 (5 попыток)</i>	2	3	4
5	<b>Передача снизу двумя руками:</b> <i>-из зоны 1 к сетке (10 попыток); -из зоны 5 к сетке (10 попыток)</i>	4	6	8

## Аннотация к рабочей программе по волейболу

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Возраст обучающихся:** 13-14 лет.

**Объем программы – 440 часов, 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 – 10 часов.

Количество занятий в неделю – 4 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;
- ✓ 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.

### Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/25 часа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/75 часа
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/90 часов
5. Техничко-тактическая подготовка/150 часов
6. Учебно-тренировочные игры с заданиями/55 часов
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/20 часов
8. Участие в соревнованиях/10 часов

9. Судейская подготовка/7 часов  
10. Аттестация обучающихся/6 часов

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании 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.

### **Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

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

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя *годовое* оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 60 м (с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз;
- 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).