

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» п.Сангар

Рассмотрено
на заседании педагогического совета

Протокол № 1
от «09» сентября 2024 г.

Утверждаю

Директор ДЮСШ



Кузенко А.В.

**Рабочая программа
по волейболу
НП-2**

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 12-15

Тренер-преподаватель
Охлопков Иннокентий Лазаревич

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
1	Пояснительная записка	2-4
2	Годовой план по волейболу	5-8
3	Воспитательная работа	9-10

1. Пояснительная записка

- Программа по волейболу разработана на основании:
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный

подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы – на физическое воспитание личности, выявление и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внесуточной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по волейболу.

Ожидаемый результат

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакция и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к

людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей начальную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 12 до 15 лет. Срок реализации программы – 1 год.

Материально-технические условия: Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Мячи волейбольные

2. Годовой учебный план по волейболу

№	Разделы подготовки	
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	8
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Техническая подготовка	164
5	Тактическая подготовка	86
6	Игровая подготовка	36
	Общее количество часов	306

Календарно – тематический план по волейболу 3 год обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Чередование способов перемещения на максимальной скорости. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России	4
2	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.	4
3	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите.	4
4	ОФП. СФП. Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча	4
5	ОФП. СФП. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями	4
6	Передачи сверху двумя руками на точность. Тренажерные устройства для обучения технике игры	4
7	Передачи сверху двумя руками с чередованием по высоте и расстоянию.	4
8	Передачи сверху двумя руками из глубины площадки к сетке.	4
9	Передача сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом	4
10	Передача сверху двумя руками, с последующим падением и перекатом на бедро	4
11	Передача сверху двумя руками в прыжке на месте и после перемещения.	4
12	Прием сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.	4
13	Прием снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи	4
14	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах (расстояние 6-8м).	4

15	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах через сетку. Соревновательные и тренировочные нагрузки	4
16	Прием снизу двумя руками с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево)	4
17	Прием снизу двумя руками нападающего удара, верхней прямой подачи	4
18	Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча	4
19	Верхняя прямая подача с различной силой. Сведения о строении и функциях организма человека	4
20	Верхняя прямая подача через сетку в три продольные зоны:6-3,1-2,5-4	4
21	Верхняя прямая подача ближе к боковым и лицевой линиям	4
22	Верхняя прямая подача: соревнование на точность попадания в зоны	4
23	Силовая и планирующая подачи	4
24	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2	4
25	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие).	4
26	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих, стоящих на подставке	4
27	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих. Правила соревнований, их организация и проведение	4
28	Прямой нападающий удар с удаленных от сетки передач. Обязанности судей	4
29	Прямой нападающий удар с передачи назад (за голову) на месте и в прыжке	
30	Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной	4
31	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6	4
32	Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5	4
33	Учебно – тренировочные игры	4
34	Учебно – тренировочные игры	4
35	Соревнования в группах занимающихся.	4
36	ОФП. СФП. Одиночное блокирование нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач.	4
37	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении.	4
38	Одиночное блокирование нападающих ударов вправо и влево в зонах 3,4,2	4
39	Одиночное блокирование нападающих ударов в двух направлениях с различных передач	4
40	Групповое (двойное) блокирование нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач	4
41	Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении	4
42	Сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое (двойное, тройное), с низких -одиночное	4

43	Выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны	4
44	Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий)	4
45	Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены	4
46	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке	4
47	Выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании	4
48	Имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед	4
49	Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке)	4
50	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче.	4
51	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач	4
52	Взаимодействие игроков задней линии при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий	4
53	Взаимодействие игроков передней линии в защите	4
54	Система игры через игрока передней линии (зона 2).	4
55	Система игры через игрока выходящего с задней линии, между зон 3 и 2	4
56	Система игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад»	4
57	Выполнение тактических комбинаций «Волна».	4
58	Выполнение тактических комбинаций «Крест».	4
59	Выполнение тактических комбинаций «Обратный крест»	5
60	Выполнение тактических комбинаций «Забег»	5
61	Выполнение тактических комбинаций «Пайп».	5
62	Сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».	5
63	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.	5
64	Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите	5
65	Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар-блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов	5
66	Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным	5
67	Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий	5
68	Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.	5
69	Учебно – тренировочные игры.	6
70	Учебно – тренировочные игры.	6
71	Учебно – тренировочные игры.	6

72	Учебно – тренировочные игры.	6
----	------------------------------	---

Учебный план по волейболу

Раздел подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	34												34
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1		1			1		1					4
ОФП	2		2			2		2					8
СФП		2		2		2	2						8
Техническая подготовка	18	18	19	18	18	19	18	18	18				164
Тактическая подготовка	9	9	9	10	10	10	9	10	10				86
Игровая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Медицинский контроль	При поступлении												
Контрольные и календарные игры	По календарному плану работы спортивной школы												
Всего	34	33	35	34	32	38	33	35	32				306

3. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям избранного вида спорта.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена; - изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение);
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение составов коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература.
 Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.
 Форма организации: совет команды, совет ветеранов спорта.
 В процессе учебно-тренировочных занятий:
 Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.
 Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.
 В соревновательной обстановке:
 Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.
 Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.
 Формы организации: совет команды

План воспитательной работы

№	Мероприятия	Ответственный
1	Формирование учебных групп	Тренер-преподаватель
2	Работа с родителями, с целью привлечения детей к занятиям волейболом	Тренер-преподаватель
3	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности	Тренер-преподаватель
4	Проведение бесед о гигиене	Тренер-преподаватель
5	Проведение бесед о культуре учащихся	Тренер-преподаватель
6	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Тренер-преподаватель
7	Проведение индивидуальных бесед с учащимися	Тренер-преподаватель
8	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня.	Тренер-преподаватель
9	Организация встреч с ветеранами спорта, ведущими игроками сборных команд	Тренер-преподаватель
10	Участие в районных мероприятиях спортивного и развлекательного характера	Тренер-преподаватель
11	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии	Тренер-преподаватель
12	Размещение информации в социальных сетях (группы и беседы в «ВКонтакте», WhatsApp)	Тренер-преподаватель

