**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно УТВЕРЖДАЮ

совет МБУДО «Краснохолмская СШ» приказ №50 от 13.09.2024

протокол №3 от 13.09.2024 гдиректор МБУДО

«Краснохолсмская СШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И.Тюрин.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**для группы начальной подготовки 1 года обучения**

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на детей и подростков –7-15 лет

Авторы программы:

тренер – преподаватель по

волейболу

Д.С. Денисова

ПРИНЯТА

на заседании тренерско - педагогического

совета МБУОД «Краснохолмская СШ»

протокол №3 от 13.09.2024г.

г. Красный Холм

2024 г

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.................................................................**3

**1.1 Краткая характеристика изучаемого предмета.....................................3**

**1.2. Направленность рабочей программы....................................................4**

**1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность................4**

**1.4 Цели и задачи рабочей программы...........................................................5**

**1.5 Отличительные особенности рабочей программы...............................5**

**1.6 Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы ......6**

**1.7 Сроки реализации образовательной Программы..................................6**

**1.8 Режим занятий...............................................................................................6**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол » (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей»;

-В соответствии со [статьей 39](https://base.garant.ru/12115118/478b4d0990e492511bea1e634e90a7b7/#block_39) Федерального закона от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст. 1650; 2019, N 30, ст. 4134) и [постановлением](https://base.garant.ru/12120314/) Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 N 554 "Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, N 31, ст. 3295; 2004, N 8, ст. 663; N 47, ст. 4666; 2005, N 39, ст. 3953) постановляю:

1. Утвердить санитарные правила [СП 2.4.3648-20](https://base.garant.ru/75093644/86674d20d06c3956a601ddc16326e3a9/#block_1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (приложение).

2. Ввести в действие санитарные правила [СП 2.4.3648-20](https://base.garant.ru/75093644/86674d20d06c3956a601ddc16326e3a9/#block_1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021.

-Об утверждении [санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"](https://docs.cntd.ru/document/565231806#6560IO).

**1.1 Краткая характеристика изучаемого предмета**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**1.2. Направленность рабочей программы.**

Рабочая программа «Волейбол » имеет физкультурно-спортивную направленность.

**1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 обучающихся 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 обучающихся 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизнапрограммы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**1.4 Цели и задачи рабочей программы**

**Цель программы: с**формировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**1.5 Отличительные особенности рабочей программы.**

Волейбол одновременно оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся, на воспитание нравственных и волевых качеств, что создает, главным образом, необходимость соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игре . Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

**1.6 Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы**

Реализация рабочей программы физкультурно- спортивной направленности «Волейбол » ( далее Программа «Волейбол») предполагаемый контингент обучающихся в возрасте от 7 до 15 лет - Этап начальной подготовки

- Тренировочный этап

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов игры в баскетбол с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. С учетом контрастности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

**1.7 Сроки реализации образовательной Программы**

Рабочая программа «волейболу» предусматривает общий объем прохождения материала в течении 1 года.

**1.8 Режим занятий**

Рабочая программа по «волейболу» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская СШ». Занятий проводятся в спортивном зале СШ.

**Комплектование учебных групп**

**и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе,  Чел.  Минимум | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.  Максимум | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем  Подготовки  (час).  Кол-во часов  в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| *1. Этап начальной подготовки (ГНП)* | | | | | | |
| 1-й год | 7-15 | 14 | 25 | 3 | 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских матчах. |

Дата начала учебного года - 13.09.2024

Дата окончания учебного года - 23.05.2025

Продолжительность учебных занятий - 34 недели

Продолжительность каникул:

- зимние – с 29.12.2024г. по 8.01.2025г.

- летние каникулы – с 23.05.2025г. по 31.08.2025г.

1 год обучения 6часа\*34 недель = 204 часа

Режим учебно - тренировочных занятий рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы на один учебный год.

Этап начальной подготовки:

- до года обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

**1.9 Формы организации занятий**

- Теоретические занятия

- Групповые занятия

- Индивидуальные занятия

- Участие в соревнованиях

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся- спортсменов по избранному виду спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовке в избранном виде спорта;

- повышение уровня специальных скоростно- силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

**1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативность.**

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;

**1.11 Формы проведения итогов реализации рабочей программы** Основной показатель секции по

Волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года ( в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивных | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| соревнований | Этап начальной подготовки | | | | | | |
|  | До года | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины: "волейбол" | | | | | | | |
| Контрольные | 1 | | | | | | |
| Отборочные | - | | | | | | |
| Основные | - | | | | | | |

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры на сплочение и знакомство коллектива. |
|
|
| Строевые упражнения. Подвижные игры. Развитие быстроты. |
|
|
| История физической культуры и спорта в России. Подвижные игры. |
|
|
| Стойки и перемещения. Прыжок в длину с места. Челночный бег. |
|
|
| Стойки и перемещения. Развитие быстроты и прыгучести. |
|
|
| Стойки и перемещения. Изучение прием мяча сверху двумя руками. |
|
|
| Правила игры в волейбол. Круговая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками. |
|
|
| Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх. |
|
|
| Вводное тестирование по общей физической подготовке. |
|
|
| Разминка. Теоретический рассказ и практический показ. Развитие выносливости. |
|
|
| Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах. |
|
|
| Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач |
|
|
| Круговая тренировка. Измерение антропометрических показателей. Развитие скоростно-силовых качеств. |
|
|
| Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, стоя в парах. |
|
|
| Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести. |
|
|
| Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. |
|
|
| Понятие, содержание учебно-тренировочного занятия. Круговая тренировка на развитие силы. |
|
|
| Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести. |
|
|
| Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках. |
|
|
| ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом. |
|
|
| Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку. |
|
|
| Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача. |
|
|
| Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. |
|
|
| Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. |
|
|
| Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку. |
|
|
| Челночный бег  с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. |
|
|
| Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. |
|
|
| Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». |
|
|
| Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. |
|
|
| Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками. |
|
|
| Тестирование по ОФП. Прыжок с места, в высоту, челночные бег. Передача мяча в парах, над собой. |
|
|
| Прямой нападающий удар: работа в парах, с самостоятельного подброса, с зоны четыре. |
|
|
| Прием и передача мяча. Прыжковая  и силовая работа, на развитее точных приемов и передач. |
|
|
| Сдача контрольных нормативов |
|
|

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГНП-1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Сен-рь | Окт-рь | Ноя-рь | Дек-рь | Янв-рь | Фев-ль | Март | Апрель | Май | **Итого** |
| Теор. часть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| ОФП | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
| СПФ | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 63 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 51 |
| Конт.перевод.  нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Соревнования |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Мед. Обследование | 1 раз  в год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | 24 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 21 | 22 | 204 |

**\**

**4.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**4.1Контрольные нормативы для ГНП-1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол" | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
|  |  |  | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |
|  | двумя ногами |  | 110 | 105 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество раз | не менее | |
|  | лежа на полу |  | 7 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |
|  | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +1 | +3 |

**5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.*Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.*К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.*Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.*Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.*У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.*Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.*Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.*Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12.  *Никитушкип В.Г., Губа В.П.*Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.*Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.