

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Краснояржская детско-юношеская спортивная школа»**

Программа рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.
Протокол № 1

Утверждена
Приказ № 137 от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа объединения
«Волейбол»
(младшие девочки)
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Автор-составитель:
Акульшин Александр
Александрович -
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», утвержденной приказом № 137 от 01.09.2023 г.

Данная рабочая программа рассчитана на один год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 8 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа (126 занятий) в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники (2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю). Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Волейбол». Основой подготовки обучающихся по программе является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим дополнительной общеобразовательной программой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике игры в волейбол;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в защите и нападении;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация спортивной игры «Волейбол».

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по волейболу обучающиеся должны освоить технику перемещений и стоек, технику подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающих ударов, основы тактических действий в нападении и защите, технику игры в защите и нападении, теоретические знания об истории спорта и волейбола, об основах физиологии и техники безопасности, правила игры «Волейбол»; должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места;
2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с.
(Подтягивание на перекладине).

Тестирование по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м (5х6м);
2. Бег 92 м. с изменением направления движения.

Тестирование по технической подготовленности:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;
2. Подача на точность;
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.).

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимся делается вывод об освоении ими программного материала.

Контрольные нормативы.

ДЕВУШКИ:

	п/п	Упражнения:	8-9 лет	10 лет	11 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	135	140	150
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	9	10	12
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,7	12,5	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,5	32,0	31,7

	п/п	Упражнения:	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17- лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	155	160	160	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	13	14	15	17
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,1	11,9	11,7	11,5
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,5	31,0	30,5	30,0

Контрольные нормативы по технической подготовке. (юноши и девушки)

№ п/п	Упражнения (виды испытаний):	8-12 лет	13-17 лет
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	3

2	Подача на точность	2	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.)	2	3

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 17 вопросов – для детей в возрасте 15-17 лет; на 15 вопросов – для детей в возрасте 11-14 лет; на 13 вопросов – для детей в возрасте 8-10 лет.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

3. "Либеро" в волейболе - это ...

- а) Игрок защиты
- б) Игрок нападения
- в) Капитан команды
- г) запасной игрок

4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) Произвольно
- б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки
- г) По указанию тренер

5. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м
- б) 18м на 9м
- в) 19м на 9м
- г) 20м на 10м

6. Принимать подачу в волейболе имеет право

- а) Любой играющий
- б) Только «либеро»
- в) Только №2, 5, 4
- г) Только № 1,3,6 . .

7. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

- а) 20 очков
- б) 16 очков
- в) 15 очков
- г) 25 очков

8. Антенны считаются частью волейбольной сетки и

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода.
- б) ограничивают высоту атаки
- в) используются для красоты
- г) используются для установки видео камер.

9. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

10. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

11. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

12. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

13. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

14. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

15. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

16. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

17. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

18. Где выполняется подача мяча?

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;
- в) со штрафной линии.

19. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

- а) 1;
- б) 2 ;
- в) 3.

20. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	80	1	79	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)

2	Общая физическая подготовка Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	40	1	39	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
3	Технико-тактическая подготовка Стойки и перемещения, передачи мяча Прием мяча Подача мяча Техника нападения Техника защиты Тактические действия игроков на площадке Командные действия Индивидуальные действия	94	2	92	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
4	Теоретическая подготовка Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль Инструктаж по ТБ Правила игры	13	13		Устный опрос
5	Контрольные игры и соревнования	15	1	14	-
6	Контрольные испытания	4		4	-
7	Воспитательная работа	6	5	1	-
	ИТОГО	252	23	229	

Программный материал первого года обучения (СОГ).

Раздел 1. Специальная физическая подготовка.

Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения технической и тактической подготовкой. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости, прыжковой, скоростной, силовой, умения переключаться от одних движений на другие.

Акробатические упражнения

Подвижные и спортивные игры

Специальные эстафеты.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика:

Строевые упражнения. Понятие о строе-шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты

Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств

Разновидности бега, ходьбы и прыжков.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.

Практика:

Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещение и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) - основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. *Подача мяча:* нижняя прямая; через сетку; подача в стенку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действие без мяча. *Перемещение и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. *Приём мяча* сверху двумя руками: отскок от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приёме нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Теория: Становление волейбола в России. Значимые вехи, имена, деятели. Спортивные клубы. Результаты.

Теория: Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

Теория: Правила игры в мини-волейбол/пионербол. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, форма игрока, нарушения.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного от ношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм и

соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

Теория: Возникновение, развитие, сущность физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

Теория: Физическая культура составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. История. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Становление системы Физической подготовки и спорта в стране. Значимые вехи, факты, события, личности.

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Весёлые старты». Соревнования по мини-волейболу/пионерболу.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Практика: Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия в форме тестирования по контрольным нормативам (декабрь, май).

Раздел 7. Воспитательная работа.

Теория: Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, этике, товариществе, нравственности. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Практика: Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий.

№	Наименование упражнений	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
		план	12.03	15.03	17.03	19.03	22.03	24.03	26.03	29.03	31.03	02.04	05.04	07.04	09.04	12.04	14.04
		факт															
1	Общая физическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
	Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+		+	+		+	+	+					+
	Подвижные игры и эстафеты	+	+		+					+			+				
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Разновидности бега, ходьбы и прыжков. Строевые упражнения	+	+			+		+		+				+		+	+
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Упражнения для развития специальной выносливости	+	+			+		+				+		+	+		+
	Упражнения для развития координации		+		+				+		+		+			+	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+		+				+	+				+	+			+
3.	Технико-тактическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
	Стойки и перемещения	+	+	+		+	+	+		+		+				+	
	Передачи мяча					+			+	+	+						
	Прием мяча	+	+			+						+		+			+
	Подача мяча							+									
	Техника нападения	+		+	+		+		+			+	+		+	+	
	Техника защиты		+														
	Тактические действия игроков на площадке	+		+		+		+	+	+	+				+	+	
	Командные действия		+		+			+		+	+	+	+	+			
	Индивидуальные действия	+					+				+	+			+	+	+
4.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	15	5
	Инструктаж по ТБ																
	Основы техники и тактики игры	+				+	+		+	+		+		+		+	+
	Правила игры		+	+	+		+	+		+				+	+	+	+
	Гигиена, предупреждения травм, самоконтроль	+	+			+	+		+			+	+				
5.	Контрольные испытания																
6.	Воспитательная работа	В ходе занятия															
7.	Контрольные игры и соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий															
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
---	-------------------------------	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+									+		
		развитие культуры межнационального общения;		+									+	
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+									
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+								
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+							
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;						+						
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;								+				
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.									+			
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+					+				+		
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+					+				+	
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			+					+				
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;					+				+			
3.	Духовное и	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга,	+						+					

	нравственное воспитание	справедливости, милосердия и дружелюбия);											
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+					+				
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+						+		
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+						+	
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+						+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+					+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+				+					+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;				+				+			
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;					+				+		
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+		+		+		
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		+		+		+		+		+	
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+					+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;		+				+					+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;				+				+			
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;					+				+		
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+					+	
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;		+				+					+

		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+

