

**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»
(старшие 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 (мальчиков и девочек) 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 парях; 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: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнёром - 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.

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.		+		+		+		+		+

