

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа №2 им. Н.Д. Рязанцева города Семилуки

Рассмотрена на
заседании школьной
экспертной комиссии и
рекомендована к
использованию
Протокол №1
от «26» августа 2021 г.

Принята
педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2021 г.

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ №2
им. Н.Д. Рязанцева г. Семилуки
В. Ф. Полухина
Приказ № 444
от «31» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст воспитанников: 14 – 18 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:
Сорокина Софья Васильевна,
учитель физической культуры
МКОУ СОШ №2 им. Н.Д.Рязанцева
г. Семилуки

г. Семилуки
2021 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	6
Планируемые результаты.....	12
Условия реализации программы.....	12
Формы аттестации и оценочные материалы.....	13
Методические материалы.....	13
Список литературы.....	13
Приложения.....	14

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» создана на основе правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14).
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р, письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.
5. Приказ департамента образования, науки и молодежной политики ВО от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ».

Данная программа является авторской, опирается на издания: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича, 2010г, «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецова, 2011г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия более разнообразные и эмоциональные.

Актуальность данной программы заключается в приобщении занимающихся к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям спортом за стенами школы, обеспечении гармоничного развития личности детей и подростков. Важными аспектами актуальности данной программы так же является повышение уровня здоровья нации при помощи регулярных занятий спортом, а также повышение уровня социализации детей во время занятий командными видами спорта, в нашем случае, волейболом.

Отличительные особенности программы заключается в том, что она состоит из множества упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц, развитие которых имеет наибольшее значение при игре в волейбол, т.е. программа имеет

прикладную направленность для конкретного вида спорта – волейбола. Помимо специальной подготовки, в программу входят занятия по ОФП, которые обеспечивают общее физическое развитие занимающихся, что благотворно влияет на их гармоничное физическое развитие в период интенсивного роста.

Цель программы: приобщение школьников к занятию спортом и физической культуре, углубление и совершенствование ими спортивных навыков игры в волейбол.

Задачи программы:

1. *Образовательные:*

- ✓ сформировать новые теоретические знания об игре в волейбол;
- ✓ закрепить ранее полученные знания об игре;
- ✓ совершенствовать ранее отработанные приёмы игры;
- ✓ научить правильно и своевременно применять приёмы в игре;
- ✓ расширить знания занимающихся о возможностях игрока;

2. *Воспитательные:*

- ✓ воспитать у игроков ответственность перед командой;
- ✓ воспитать уважение к сопернику;
- ✓ воспитать необходимость в честной игре и достойном соперничестве;
- ✓ приобщить к самостоятельным занятиям спортом;

3. *Развивающие:*

- ✓ развивать у занимающихся основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость и скоростно-силовые качества;
- ✓ развивать быстроту реакции и взрывную силу;
- ✓ развивать способность быстро находить выход из сложившейся игровой ситуации;
- ✓ развить интерес к самостоятельному изучению нюансов игры.

Решение поставленных задач способствует развитию следующих **компетенций:**

1. *Ценностно – смысловые компетенции:*

- ✓ способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- ✓ умение выбирать целевые смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;

2. *Общекультурные компетенции:*

- ✓ способность действовать в окружающем микросоциуме в соответствии с нормами морали и правил поведения (этическими и эстетическими нормами);
- ✓ умение организовать свободное время.

3. *Учебно-познавательные компетенции:*

- ✓ умение проектировать и планировать собственную деятельность;
- ✓ умение действовать в нестандартных ситуациях;

4. *Информационные компетенции:*

- ✓ умение пользоваться современными средствами информации (магнитофон, телефон, компьютер) и информационными технологиями (аудио-видео запись,

СМИ, Интернет): поиск, анализ и отбор необходимой информации, ее преобразование, сохранение и передача;

5. *Коммуникативные компетенции:*

- ✓ владение навыками работы в группе (команде), коллективе, различными социальными ролями;

6. *Компетенции личностного самосовершенствования:*

- ✓ обладать способностью самоорганизации, саморазвития и самосовершенствования;
- ✓ умение анализировать, рассуждать, обосновывать;
- ✓ соблюдение правил личной гигиены, необходимость заботиться о собственном здоровье;
- ✓ стремление к осмыслению и оценке результатов собственной деятельности;
- ✓ развитие таких личностных качеств, как самооценка, ответственность, уверенность в себе.

Адресаты программы и сроки реализации

Программа «Волейбол» предназначена для занятий с детьми 14-18 лет и рассчитана на освоение материала на занятиях в течение 1 года. В программе предусмотрено обучение как девочек, так и мальчиков.

В объединение принимаются дети с определённым набором навыков игры в волейбол, соответствующим уровнем физической подготовки и с наличием справки от врача, разрешающей занятия волейболом.

Количественный состав группы - 15 человек. Обучение предполагает использование групповой **формы занятий**.

Продолжительность одного занятия – 45 минут, согласно Уставу учреждения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 занятию.

Срок реализации – 1 год (68 часов).

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Начало учебных занятий – 1.09.2020 г.

Конец учебного года – 21.05. 2021 г.

Продолжительность учебного года – 34 недели.

Программа предполагает разные **виды занятий**:

- ✓ теоретические;
- ✓ тренировочные;
- ✓ наблюдения;
- ✓ подвижные игры.

Содержание программы

В таблице 1 представлен учебно-тематический план работы 1 год обучения по программе «Волейбол».

Учебно – тематический план на 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Техника перемещения волейболиста	2	4	6
3	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	2	6	8
4	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	2	6	8
5	Изучение зон игровой площадки	2	2	4
6	Изучение основных правил игры в волейбол	2	2	4
7	Техника нижней прямой подачи	2	4	6
8	Техника верхней прямой подачи	2	4	6
9	Техника верхней прямой подачи в прыжке	2	2	4
10	Техника прямого нападающего удара	2	4	6
11	Техника одиночного блокирования	2	2	4
12	Техника группового блокирования	2	2	4
13	Итоговые занятия	2	2	4
14	Всего часов	28	40	68

Содержание тем

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа)

1.1. Знакомство с программой на 1 год обучения. Инструктаж по технике безопасности поведения в спортивном зале на занятиях волейболом и пожарной безопасности;

2. Техника перемещений волейболиста (6 часов)

Теория (2 часа)

2.1. Повторение и закрепление ранее изученных стоек волейболиста: низкой, средней, высокой и способов перемещения игрока по площадке;

Практика (4 часа)

2.2. Упражнения для укрепления мышц нижних конечностей: приседания; выпрыгивания; ходьба в приседе и полуприседе приставным шагом, вперёд, назад;

2.3. Упражнения на развитие выносливости: гладкий бег; старты с места, бег 5-10 м; чередование обычного бега и бега с ускорением до определённого ориентира; бег спиной вперёд; принятие правильного исходного положения по сигналу преподавателя;

3. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками (8 часов)

Теория (2 часа)

3.1. Изучение правильного исходного положения (рабочей позы) при приёме и передаче мяча сверху двумя руками, расположение рук и кистей при выполнении передачи;

Практика (6 часов)

3.2. Упражнения для изучения правильной рабочей позы игрока: Занимающиеся принимают исходное положение для передачи по команде преподавателя; Игроки принимают правильное ИП для передачи после перемещения шагом, бегом и в различных направлениях; Подбросив мяч вверх, несколько вперёд или в сторону, занимающийся перемещается под летящий мяч и ловит его, приняв ИП для передачи;

3.3. Работа в парах для изучения «ударного движения» при передаче сверху: Занимающийся подбрасывает мяч над собой, принимает ИП и выполняет передачу сверху двумя руками своему партнёру; Игроки стоят друг напротив друга, один набрасывает мяч другому, стоящему в исходном положении, а тот выполняет передачу (прямо и в стороны);

3.4. Упражнения для совершенствования передачи: Группа расположена по кругу, в центре – преподаватель, который выполняет передачу поочерёдно на занимающихся; Занимающиеся построены в 2 шеренги друг напротив друга на расстоянии 5 – 9 м, один из игроков ударяет мяч об пол, другой перемещается под мяч после его отскока и передаёт партнёру; Три игрока встают друг за другом, параллельно сетке, игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1; Игроки располагаются тройками и выполняют и выполняют передачи в правую и левую сторону в произвольном порядке;

4. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками (8 часов)

Теория (2 часа)

4.1. Изучение правильного исходного положения (рабочей позы) при приёме и передаче мяча снизу двумя руками, расположение рук и кистей при выполнении передачи;

Практика (6 часов)

4.2. Упражнения для изучения правильной рабочей позы игрока: Занимающиеся принимают исходное положение для передачи по команде преподавателя; Игроки принимают правильное ИП для передачи после перемещения шагом, бегом и в различных направлениях; Подбросив мяч вверх, несколько вперёд или в сторону, занимающийся перемещается под летящий мяч и ловит его, приняв ИП для передачи;

- 4.3. Упражнения для освоения приёма мяча снизу двумя руками: Занимающиеся, выстроившись в шеренги, имитируют приём мяча двумя руками снизу; Занимающиеся располагаются парами друг напротив друга на расстоянии 3 – 4 м, один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнёру, изменяя высоту и направление полёта мяча при набрасывании и создавая принимающему игроку более сложные условия; Занимающиеся выполняют передачи над собой снизу двумя руками, перемещаясь по всей площадке, его задача – не потерять мяч и сделать больше таких передач;
- 4.4. Упражнения для совершенствования передачи: Игрок ударяет мяч об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает нужное ИП и выполняет приём мяча снизу двумя руками; Чередование средних (3 – 4 м) и высоких (8 – 9 м) передач после приёма снизу двумя руками (предварительно игрок перемещается к мячу); Приём и передача мяча снизу двумя руками у стены;

5. Изучение зон игровой площадки (5 часов)

Теория (2 часа)

- 5.1. Повторение расположения шести игровых зон волейбольной площадки, правильной последовательности перехода игроков во время игры; Изучение амплуа игроков и их задач в игре;

Практика (2 часа)

- 5.2. Упражнения для закрепления знаний зон волейбольной площадки и правильной последовательности перехода игроков: Занимающиеся занимают нужные зоны площадки (1,2,3,4,5,6) по сигналу преподавателя, предварительно запомнив свои числа; Смена зон площадки по сигналу учителя во время обучающей игры;

6. Изучение основных правил игры в волейбол (4 часа)

Теория (2 часа)

- 6.1. Повторение ранее изученных правил игры в волейбол; Закрепление полученных знаний при помощи тестирования (Приложение 1);

Практика (2 часа)

- 6.2. Обучающая игра с целью контроля соблюдения ранее изученных правил игры; Получение первых навыков полноценной игры в волейбол;

7. Техника нижней прямой подачи (6 часов)

Теория (2 часа)

- 7.1. Изучение правильного исходного положения при выполнении нижней прямой подачи мяча (расположение рук, ног и туловища);

Практика (4 часа)

- 7.2. Упражнения для освоения нижней прямой подачи: имитация игроками изучаемого способа подачи без мяча; Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8 – 10 м, один подбрасывает мяч 5 – 10 раз, другой контролирует выполнение; Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8 – 10 м, игрок с мячом принимает начальное положение для подачи мяча изучаемым способом, подбрасывает мяч и выполняет удар в направлении партнёра; Игроки поочередно выполняют подачу изучаемым способом с места подачи, вначале ставят задачу – перебить мяч через сетку, затем – подавать в левую или правую часть площадки;

- 7.3. Упражнения для совершенствования нижней прямой подачи: Поддачи в определённую зону передней или задней линии, в правую или левую часть; Поддачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полёта мяча; Поддачи с заданием добиваться высокой скорости полёта мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т.д.);

8. Техника верхней прямой подачи (6 часов)

Теория (2 часа)

- 8.1. Изучение правильного исходного положения при выполнении верхней прямой подачи мяча (расположения рук, ног и туловища);

Практика (4 часа)

8.2. Упражнения для освоения верхней прямой подачи: имитация игроками изучаемого способа подачи без мяча; Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8 – 10 м, один подбрасывает мяч 5 – 10 раз добавляя замах на мяч (удар), другой контролирует выполнение; Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8 – 10 м, игрок с мячом принимает начальное положение для подачи мяча изучаемым способом, подбрасывает мяч и выполняет удар в направлении партнёра; Игроки поочередно выполняют подачу изучаемым способом с места подачи, в начале разучивания ставят задачу – перебить мяч через сетку, затем – подавать в левую или правую часть площадки;

8.3. Упражнения для совершенствования верхней прямой подачи: Поддачи в определённую зону передней или задней линии, в правую или левую часть; Поддачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полёта мяча; Поддачи с заданием добиваться высокой скорости полёта мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т.д.);

9. Техника верхней прямой подачи в прыжке (4 часа)

Теория (2 часа)

9.1. Изучение правильного исходного положения при выполнении верхней прямой подачи мяча (расположения рук, ног и туловища); Изучение техники прыжка к мячу для совершения подачи и его своевременного выполнения;

Практика (2 часа)

9.2. Упражнения для освоения верхней прямой подачи в прыжке: Игроки подбрасывают мяч над собой и выполняют прыжок к мячу, имитируя удар; Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8 – 10 м, один подбрасывает мяч 5 – 10 раз добавляя замах на мяч (удар) и прыжок, другой контролирует выполнение; Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8 – 10 м, игрок с мячом принимает начальное положение для подачи мяча изучаемым способом, подбрасывает мяч, прыгает и выполняет удар в направлении партнёра; Игроки поочередно выполняют подачу изучаемым способом с места подачи, в начале разучивания ставят задачу – перебить мяч через сетку, затем – подавать в левую или правую часть площадки;

9.3. Упражнения для совершенствования верхней прямой подачи в прыжке: Поддачи в определённую зону передней или задней линии, в правую или левую часть; Поддачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полёта мяча; Поддачи с заданием добиваться высокой скорости полёта мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т.д.);

10. Техника прямого нападающего удара (6 часов)

Теория (2 часа)

10.1. Повторение ранее полученных знаний о технике выполнения прямого нападающего удара; Изучение фаз прямого нападающего удара (разбег, отталкивание, полёт, удар по мячу, приземление);

Практика (4 часа)

10.2. Упражнения для изучения прыжков при прямом нападающем ударе: Прыжок с места вверх, вверх – вперёд, в сторону, вверх – назад; Прыжок с места с поворотом (90 – 360 градусов) вправо и влево; Прыжки в сериях по 5 – 10 раз, акцентируя внимание на высоте взлёта;

10.3. Упражнения для изучения разбега при прямом нападающем ударе: Сделать шаг, вынося прямую правую ногу (стопорящий шаг), приставить левую и выполнить прыжок вверх; Сделать шаг, стопорящий шаг и прыжок вверх с махом руками; Выполнить разбег в 2 – 3 шага, стопорящий шаг и прыжок вверх;

10.4. Упражнения для изучения фазы приземления после прямого нападающего удара: Прыжки с места, обращая внимание на приземление; Спрыгивание с гимнастических снарядов (коня, скамейки, гимнастической стенки и т.д.)

10.5. Упражнения для изучения удара по мячу при прямом нападающем ударе: Удар по подвешенному на высоту вытянутой руки мячу, обращая внимание на выпрямленные руки при ударе; Занимающиеся располагаются парами, игрок 1 подбрасывает мяч левой рукой и выполняет удар правой в направлении партнёра, который принимает его снизу двумя руками; Занимающиеся располагаются у стены (5 – 6 м) и выполняют удар с собственного удара об пол на расстоянии 1 м от стены;

10.6. Упражнения для изучения прямого нападающего удара в целом: Имитация нападающего удара (обратить внимание на правильную последовательность звеньев тела и их согласованность); Нападающий удар по подвешенному над сеткой мячу; игроки располагаются в колонну по одному в зонах 4, 3, 2, по сигналу преподавателя игрок выполняет разбег, прыжок и бросок теннисного мяча через сетку нападающим ударом;

10.7. Упражнения для совершенствования прямого нападающего удара: Нападающие удары с собственного набрасывания из различных зон в различных направлениях; Нападающие удары с длинных, укороченных передач и с передач из глубины площадки; Серии нападающих ударов (10 – 15) с максимальной быстротой;

11. Техника одиночного блокирования (4 часа)

Теория (2 часа)

11.1. Изучение техники выполнения одиночного блокирования; Изучение зон, в которых выполняется этот приём; Его основные задачи и значение в защите;

Практика (2 часа)

11.2. Упражнения для изучения одиночного блокирования: Имитация блока с места у сетки; Броски мяча двумя руками через сетку (следует обратить внимание на движение кистей); Игроки парами располагаются по обе стороны сетки, 1 игрок находится на линии нападения, разбегается и имитирует нападающий удар, а игрок 2, стоящий у сетки на противоположной стороне площадки, определяет время и место прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и имитирует блок, закрывая руками воображаемое направление полёта мяча;

11.3. Упражнения для совершенствования одиночного блокирования: Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач в зонах 2, 3, 4, у краёв сетки в зонах 2 и 4;

12. Техника группового блокирования (4 часа)

Теория (2 часа)

12.1. Изучение техники выполнения группового блокирования; Изучение зон, в которых выполняется этот приём; Его основные задачи и значение в защите;

Практика (2 часа)

12.2. Упражнения для изучения группового блокирования: Имитация блока с места у сетки двумя игроками одновременно; Броски мяча двумя руками через сетку двумя игроками одновременно (следует обратить внимание на движение кистей); Игроки тройками располагаются по обе стороны сетки, 1 игрок находится на линии нападения, разбегается и имитирует нападающий удар, а игроки 2 и 3, стоящие у сетки на противоположной стороне площадки, определяют время и место прыжка по разбегу нападающего, перемещаются туда и имитируют блок, закрывая руками воображаемое направление полёта мяча;

13. Итоговые занятия (4 часа)

Теория (2 часа)

13.1. Повторение техники выполнения всех изученных приёмов игры в волейбол; Закрепление полученных знаний при помощи тестирования игроков (Приложение 2);

13.2. Закрепление всех полученных умений и навыков при использовании их во время обучающей игры: Показательное проведение игр с судейством для получения полноценного представления о волейболе и применением полученных умений и навыков приёмов игры.

Планируемые результаты

В результате освоения данной программы обучающиеся приобретут следующую совокупность знаний, умений и навыков, личностных качеств:

1. Предметные результаты:

- ✓ получают новые теоретические знания в области волейбола;
- ✓ научатся качественно исполнять более сложные приёмы в волейболе;
- ✓ научатся быстрее ориентироваться в различных игровых ситуациях;

2. Метапредметные результаты:

- ✓ разовьют интерес к самостоятельному изучению игры в волейбол;
- ✓ разовьют стремление интересоваться достижениями мировых спортсменов с целью самообразования;
- ✓ разовьют коммуникативные навыки, формировать навыки самооценки и рефлексии;
- ✓ разовьют внимание как особое профессиональное качество игрока;

4. Личностные результаты:

- ✓ воспитают в себе достойных граждан и патриотов своей страны;
- ✓ воспитают потребность в самостоятельных занятиях спортом;
- ✓ будут пропагандировать здоровье нации своим сверстникам.

Условия реализации программы

Реализация программы – это выход на новый уровень взаимоотношений как между обучающимися, так и между обучающимися и преподавателем. Улучшение психологической атмосферы взаимопонимания – это формирование раскованного человека, владеющего спортивными умениями и навыками, желающего укреплять своё здоровье и пропагандировать здоровый образ жизни. Помощь ребёнку в процессе самопознания, физического развития и самореализации.

Материально-техническое оснащение

Для полноценного проведения учебно-воспитательного процесса по данной программе и достижения положительных результатов необходимы:

1. Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки, отвечающий всем санитарно-гигиеническим требованиям;
2. Волейбольная сетка;
3. Специальный спортивный инвентарь для создания нужных условий для занятий: 15 волейбольных мячей, 15 гимнастических обручей, 15 гимнастических палок, 15 скакалок, 10 конусов, 6 мягких матов;
4. Волейбольная игровая форма: 6 игровых маек и 6 игровых шорт;
5. Спортивная форма для учащихся, в том числе и спортивная обувь (кроссовки).

Формы аттестации и оценочные материалы

В программе «Волейбол» используются следующие формы аттестации:

1. Тестирование для контроля знаний занимающихся;
2. Сдача контрольных нормативов.

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены в Приложениях 1,2,3.

Методическое обеспечение программы

Данная программа состоит из отдельных образовательных разделов, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных приёмов игры, проводятся подводящие упражнения для решения следующих двигательных задач и объединяются в комплекс ранее изученные приёмы и приёмы, изучаемые на данный момент.

В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Реализация данной программы базируется на следующих принципах:

- ✓ принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному);
- ✓ принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения);
- ✓ принцип сменности (подразумевает систематическое проведение занятий);
- ✓ принцип творческой мотивации (индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности учащихся).

Для достижения цели программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- ✓ постепенность в развитии природных способностей детей;
- ✓ строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- ✓ систематичность и регулярность занятий;
- ✓ целенаправленность учебного процесса.

Список литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ // www.consultant.ru
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> // <https://www.garant.ru/>
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14). [Электронный ресурс]. – URL: <http://02.rospotrebnadzor.ru/content/191/27168/> // <http://02.rospotrebnadzor.ru/>
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р, письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70895794/> // <https://www.garant.ru/>
5. Приказ департамента образования, науки и молодежной политики ВО от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ». [Электронный ресурс]. – URL: https://orioncentr.ru/wp-content/uploads/competitions/Polozhenie_Pedagog_dopolnitelnogo_obrazovaniia_2020.pdf // <https://orioncentr.ru/>
6. Агапов Е.П. Организация работы с молодежью: учебное пособие / Е.П. Агапов, Л.С. Деточенко. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 738 с.
7. Брутова М.А. Педагогика дополнительного образования: учебное пособие / М.А. Брутова. – Архангельск: САФУ, 2014. – 218 с
8. Евлемина Н.А. Эффективность воспитательной деятельности в детском объединении / Н.А. Евлемина // Научное мнение: Психолого-педагогические и юридические науки. – 2015. - №1. – С. 56-59
9. Клещев Ю. Н., Айриянц А. Г. «Волейбол» учебник для институтов физической культуры, Москва: Физкультура и спорт, 1985 год. – С. 102 - 137

10. Мельников А. Г., Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев. – М: Просвещение, 1976
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: Академия, 2001

Приложения

Приложение 1

Аттестационные тесты по программе «Волейбол»

Тема: Правила игры в волейбол

1. *Что означает слово «волейбол»:*
 - а) скользящий мяч
 - б) удар с лету +
 - в) прыгающий мяч
2. *Размеры игрового поля в волейбол:*
 - а) 15x30 м
 - б) 12x24 м
 - в) 9x18 м +
3. *Высота сетки у мужчин:*
 - а) 2.43 м +
 - б) 2.50 м
 - в) 2.20 м
4. *Высота сетки у женщин:*
 - а) 2.34
 - б) 2.14
 - в) 2.24 +
5. *Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:*
 - а) 5
 - б) 6 +
 - в) 8
6. *Во время игры команда получает очко:*
 - а) мяч попал в сетку
 - б) мяч вылетел в аут
 - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
7. *Во время игры команда получает очко:*
 - а) команда соперника совершает ошибку +
 - б) мяч попал в сетку
 - в) мяч вылетел в аут
8. *Партия считается выигранной, если:*
 - а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
 - б) команда первая набирает 30 очков
 - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +
9. *Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:*
 - а) 2
 - б) 3 +
 - в) 1
10. *Какой подачи нет в волейболе:*
 - а) закручивающая подача +
 - б) верхняя прямая
 - в) подача в прыжке
11. *Игра в волейболе начинается с:*
 - а) переброса
 - б) подачи +
 - в) передачи

12. *Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:*
- а) да, может +
 - б) любой игрок может принять мяч
 - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
13. *Переход игроков осуществляется:*
- а) куда покажет тренер
 - б) против часовой стрелке
 - в) по часовой стрелке +
14. *Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:*
- а) прием мяча +
 - б) все ответы верны
 - в) отбивание мяча
15. *Цель игры в три касания:*
- а) запутать соперника
 - б) подготовка к нападающему удару +
 - в) для разыгрывания мяча
16. *Как называется свободный защитник:*
- а) Лимеро
 - б) Лидеро
 - в) Либеро +
17. *В последнее время в практике волейбола распространены:*
- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
 - б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
 - в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
18. *Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:*
- а) практически
 - б) индивидуально
 - в) теоретически +
19. *В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:*
- а) две ступени
 - б) три ступени +
 - в) пять ступеней
20. *Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:*
- а) одном метре +
 - б) двух метрах
 - в) полметре
21. *Игра в защите состоит из:*
- а) индивидуальных действий
 - б) индивидуальных, групповых и командных действий +
 - в) приема, передачи и нападающего удара
22. *Моделирование в волейболе представляет собой:*
- а) тактику действий команды на конкретную игру
 - б) тактику действий сильнейших игроков команды
 - в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +
23. *Передача мяча начинается с:*
- а) выбора направления движения мяча
 - б) разгибания ног, туловища, рук +
 - в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
24. *В волейболе быстрота проявляется в:*
- а) четырех основных формах

- б) двух основных формах
- в) трех основных формах +

25. *Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:*

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме +
- в) произвольной схеме

26. *При приеме подач игроку необходимо располагаться:*

- а) не ближе средней части площадки +
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

27. *В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:*

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки +

28. *Соревнования по волейболу могут быть:*

- а) только командными +
- б) командными и личными
- в) только личными

Приложение 2

Тема: Закрепление полученных знаний об игре в волейбол

1. *Волейбольная площадка условно делится:*

- А) на 2 зоны Б) на 4 зоны В) на 5 зон Г) на 6 зон

2. *Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?*

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелке
- Г) по указанию тренера

3. *Сколько основных приемов игры выделяют в волейболе?*

- А) три
- Б) четыре
- В) пять
- Г) шесть

4. *Какие из основных приемов игры не относятся к волейболу?*

- А) подача
- Б) прием
- В) передача
- Г) нападающий удар
- Д) блокирование
- Е) защитный удар
- Ж) дриблинг
- З) торможение
- И) бросок
- К) остановка

5. *Согласны ли вы с утверждением, что:*

- А) при передаче двумя руками сверху кисти образуют "ковш"

- Б) при передаче двумя руками сверху кисти образуют "ведро"
- В) при приеме мяча снизу кисти соединены в "замок"
- Г) при приеме мяча снизу мяч принимается на нижнюю часть предплечья ("манжеты")
- Д) при приеме мяча снизу прямые руки поднимаются выше головы
- Е) выполнять нижнюю прямую подачу можно напряженной ладонью

6. Какие перемещения применяются в волейболе?

- А) приставные шаги
- Б) двойной шаг
- В) бег
- Г) прыжок
- Д) тройной прыжок
- Е) скандинавская ходьба
- Ж) скрестный шаг

7. Согласны ли вы с утверждением, что при приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах?

- А) да
- Б) нет

Приложение 3

Контрольные нормативы по программе «Волейбол»

1. Качество освоения рабочей позы в баллах (от 1 до 10) для:
 - ✓ Приёма мяча снизу двумя руками
 - ✓ Приёма мяча сверху двумя руками
 - ✓ Прямой нижней подачи
 - ✓ Прямой верхней подачи
2. Передача мяча сверху двумя руками в цель на стене: 10 и более попаданий - зачёт, менее 10 попаданий – незачёт;
3. Передача мяча снизу двумя руками в цель на стене: 10 и более попаданий – зачёт, менее 10 попаданий – незачёт;
3. Качество техники перемещения волейболиста по площадке (от 1 до 10);
4. Точность нижней прямой подачи в 1, 6 и 5 зоны площадки: (от 1 до 3 попаданий в каждую из зон площадки – зачёт, 0 попаданий – незачёт);
5. Точность верхней прямой подачи в 1, 6 и 5 зоны площадки (от 1 до 3 попаданий в каждую из зон площадки – зачёт, 0 попаданий – незачёт);
6. Точность одиночного блокирования в 2, 3 и 4 зонах площадки (от 1 до 3 удачных блоков в каждой зоне – зачёт, 0 удачных блоков – незачёт).