

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Департамент образования Нефтеюганского района  
МОБУ «СОШ № 4»**

**РАССМОТРЕНО**  
Председатель педагогического  
совета

\_\_\_\_\_  
Приходько А. В.

Протокол № 12  
от «30» августа 20023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель методического  
совета

  
\_\_\_\_\_  
Рягузова Т. К.

Протокол № 6  
от «30» августа 20023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОБУ «СОШ № 4»

\_\_\_\_\_  
Боброва Н. А.

Приказ №760-О  
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
спортивной секции  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 9 месяцев  
Количество часов: 36  
Составитель: Сагидуллин И.И.  
учитель физической культуры

Пгт. Пойковский -2023

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Программа является модифицированной. Она приведена в соответствие с современными требованиями. Учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов.

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ .
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 №196)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242)

#### Актуальность программы

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 подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять 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.

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.

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. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной программы основывается на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и

нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

**Объем программы:** 36 ч в год

**Возраст обучающихся:** 14-17 лет

**Количество обучающихся** в группе 18-24 человек.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Занятия проводятся один раз в неделю 1 часа

### **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы** – создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка .

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач,

направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

#### **1.Оздоровительные задачи:**

- укрепление здоровья;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- совершенствование физического развития.
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

#### **2.Образовательные задачи:**

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **3.Воспитательные задачи:**

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование моральных и волевых качеств
- формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

### 1.3. Планируемые результаты программы

#### Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

##### **знать:**

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

##### **уметь:**

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

##### **Разовьют следующие качества:**

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

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

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

##### **Регулятивные УУД:**

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

##### **Познавательные УУД:**

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

##### **Коммуникативные УУД:**

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

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

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

#### **Раздел I. Общая физическая подготовка. 5ч**

**Теория:** Понятия ОФП, Функции ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Эстафеты. Полоса препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## Раздел II. Специальная физическая подготовка. 5ч

**Теория:** Понятия СФП, Функции СФП.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости

## Раздел III. Техничко-тактические приемы 26ч

**Теория:**

Понятие о технике и тактике игры;

Основные положения правил игры в волейбол.

Нарушения, жесты судей.

**Практика:**

### 1. Подачи – 4 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

### 2. Передачи – 4 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

### 3. Нападающий удар – 4 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

### 4. Комбинированные упражнения – 4 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

### 5. Учебно-тренировочные игры – 4 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

### 6. Участие в соревнованиях. Судейство игр --3ч

- отработка навыков судейства школьных соревнований.
- Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

### 7. Контрольные испытания-3ч

*Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.*

Технически й прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий

<b>I. Перед ача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2

<b>II. Подач а мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Техниче ский прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчи ки		девочки					
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>III. Нападаю щий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
17		8	7	5	4	7	6	4	3	

	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
<b>IV. Блокиро вание</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	4	3	7	5	3
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практик а	
<b>I.</b>	<b>Общая физическая подготовка .</b>	5	1	4	Тесты
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	5	1	4	Зачет по контрольным нормативам
<b>III</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	26	2	24	
	Подачи.	4		4	Зачет
	Передачи.	4		4	Зачет
	Нападающий удар. Блокирование	4		4	Зачет
	Комбинированные упражнения.	4		4	Зачет
	Учебно-тренировочные игры.	4		4	Зачет
	Участие в соревнованиях. Судейство игр.	3	1	2	Участие в соревнованиях
	Контрольные испытания	3	1	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	



### 3.2. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Фронтальная	1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Правила соревнований.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
2				групповая	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передач мяча двумя руками сверху на месте.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
3				групповая	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передач мяча двумя руками сверху в движении.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
4				групповая	1	Техника приема мяча снизу. Передача через сетку двумя руками	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
5				групповая	1	Техника приема мяча снизу и передача двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
6				групповая	1	Техника приема передач мяча на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
7				индивидуальная	1	Техника приема передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Игра в мини-волейбол	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
8					1	Техника приема	Спортзал	Зачет

				Тестиро вание		передачи мяча двумя руками сверху. Передача мяча над собой- Зачет	л МОБУ «сош№ 4»	
9				группов ая	1	Передача двумя руками сверху в парах. Техника приема мяча снизу. Игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
10				индивид уальная	1	Обучение техники прямой нижней подачи с 3-6 м. Игра в мини- волейбол.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
11				круговая	1	Совершенствовани е техники нижней прямой подачи. Обучение нападающему удару при встречных передачах.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
12				группов ая	1	Совершенствовани е приема мяча снизу. Нижняя прямая подача	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
13				группов ая	1	Совершенствовани е техники нижней подачи через сетку Обучение приему мяча после подачи.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
14				индивид уальная	1	Правила игры и жесты судьи на соревнованиях. Учебная игра	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
15				Тестиро вание	1	Продолжить обучение приему мяча после подачи. Зачет нижней прямой подачи	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	зачет
16				фронтал ьная	1	Техника выполнения стоек и перемещения с мячом. Учебная игра	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
17				группов ая	1	Совершенствовани е передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й

						парах. Учебная игра		
18				групповая	1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
19				групповая	1	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
20				индивидуальная	1	Обучение приему мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
21				индивидуальная	1	Обучение верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча после подачи	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
22				групповая	1	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Совершенствование верхней прямой подачи	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
23				групповая	1	Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Верхняя прямая подача.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
24				круговая	1	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
25				индивидуальная	1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Учебная игра	Спортзал МОБУ «сош№4»	текущий
26				тестирование	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Зачет-верхней прямой подачи	Спортзал МОБУ «сош№4»	зачет

27				групповая	1	Совершенствовани е нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
28				групповая	1	Совершенствовани е приема мяча снизу в группе. Нападающий удар.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
29				групповая	1	Действия в защите и в нападении. Учебная игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
30				круговая	1	Действия в защите и в нападении. Учебная игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
31				групповая	1	Совершенствовани е игры в нападение через зону. Учебная игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
32				групповая	1	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
33				групповая	1	Совершенствовани е нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	
34				круговая	1	Совершенствовани е игры в нападение через зону. Учебная игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
35				Тестиро вание	1	Тестирование технической подготовки. Учебная игра	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	зачет
36				круговая	21	Действия в защите и в нападении. Учебная игра.	Спортза л МОБУ «сош№ 4»	текущи й
				<b>Всего</b>	<b>36 ч</b>			

### 3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### Материально-техническое обеспечение занятий

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 3 пролёта.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 15 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 20 штук.
8. Спортивная форма - 2 комплекта.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 20 штук.
11. Стойки для обводки - 15 шт

#### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

#### Методическое обеспечение

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические *методы*:  
*Общепедагогические*:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов);
- Практические методы;
- Методы строго регламентированного упражнения (позволяет осуществить двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе).
- Мотивационные (убеждение, поощрение);

#### *Методы воспитания физических качеств:*

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно - тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др.
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом
- Контрольный срез.

#### *Воспитательные средства:*

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Один из эффективных путей реализации программы – использование современных **педагогических технологий**: технологии личностно- ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации., игровые технологии. В образовательном процессе также предусматривается использование современных информационных технологий. Основной формой организации образовательного процесса является учебное и практическое занятие. Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

- На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о волейболе, основные правила по технике безопасности во время занятий, а также о выполнении домашних заданий.
- На практических занятиях учащиеся приобретают двигательные умения и навыки по волейболу.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при выполнении физических упражнений, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий,

#### **Методические материалы:**

Правила волейбола.

Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

Инструкции по охране труда.

## **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **4.1. Список использованной литературы**

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).
2. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. - «Вестник АГУ», 2006. - №1 (20). - С. 290-293.
3. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. - 2007 (№13).
4. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. - М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
5. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу / А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). - М. : ФИС, 2004. - №4. - С. 26.
6. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 170 с.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.
8. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Куньянский, А.В. Чачин. - М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2001. - 376 с.

10. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2004. - 400 с.
11. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник.2006. - №6 (41), сентябрь. - С.260-262.
12. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2009 (№3).

#### **4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.