

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 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель методического
совета

Рягузова Т. К.

Протокол № 6
от «30» августа 2023 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: 14-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Количество часов: 36

Автор составитель: Асфандиярова Райля Давлетхановна,
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;
- коммуникативность 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

I. Перед ача мяча	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

II. Подач а мяча	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
III. Нападаю щий удар	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
IV. Блокиро вание	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	
I.	Общая физическая подготовка .	5	1	4	Тесты
II.	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Зачет по контрольным нормативам
III	Технические и тактические приемы.	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
	Итого:	36	4	32	

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
				Всего	36 ч			

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. Ашибок, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибок. - «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. Кунянский, 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.