

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 25 поселка Новоульяновского»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ № 25  
поселка Новоульяновского  
Протокол № 1 от 19.08.2024



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Юшина Галина Андреевна  
Учитель физической культуры

поселок Новоульяновский  
2024год

## 1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка составлена на основе программы Волейбол. Ю.Д.Железняк, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в волейболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Учет усвояемости ведется в форме опроса и выполнения письменных заданий по пройденным темам.

По окончании текущего года учащиеся сдают практический норматив, предусмотренный программой.

*Волейбол* - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

Занятия в кружке проводятся 1 раз в неделю, 1 час, итого 35 часов в год. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания. Основным принцип работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

**Актуальность программы** для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции

способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. 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.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Программа рассчитана на детей и подростков от 14 до 15 лет.

### Режим занятий

Год обучения	Всего часов			Перерыв м/у занятиями
	в день	в неделю	в год	
1 год	1	1	35	10

## 1.2 Цель и задачи программы

**ЦЕЛЬ:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

## **ЗАДАЧИ:**

### 1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

### 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры	1	-	1
2	Общефизическая подготовка	2	3	5
3	Специальная подготовка	2	4	6
4	Техническая подготовка	2	4	6
5	Тактическая подготовка	2	4	6
6	Игровая подготовка	2	7	9
7	Контрольные и календарные игры	-	2	2
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>35</b>

### Учебно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры	<b>1</b>	-	<b>1</b>
2	Общесфизическая подготовка	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
3	Специальная подготовка	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
4	Техническая подготовка	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
5	Тактическая подготовка	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
6	Игровая подготовка	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
7	Контрольные и календарные игры	-	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>35</b>

## Содержание учебного плана:

### Теоретические сведения

#### Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### 1. **Общefизическая подготовка**

- Спортивные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

#### 2. **Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

#### 3. **Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

#### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### 4. **Тактическая подготовка**

##### Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- Нападающий удар толчком одной ноги;

- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике подачи в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

- Упражнения на расслабления и растяжения.

- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

## **6. Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра.

Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами других школ.

- Итоговые контрольные игры.

## 1.4 Планируемые результаты

### Требования к уровню подготовки обучающихся

#### ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

#### **По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

## 2.1 Календарный учебный график:

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			декабрь				январь			февраль				март				апрель			май						
недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1 год	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



занятия по расписанию



промежуточная аттестация



каникулы





## Календарно - тематическое планирование по волейболу

№ п\п	дата		Тема	Кол-во часов	Примечание
	9а	9б,10			
1	9а	9б,10	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. при занятиях волейболом. История развития волейбола. Правила игры и соревнований.	1	
2			Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Техника верхних передач. Игра.	1	
3			О.Ф.П. Техника нижних передач. Игра.	1	
4			Скоростно-силовая подготовка. Групповые упражнения. Игра.	1	
5			Упражнения в движении. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	
6			Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
7			Игровые взаимодействия. Учебная игра.	1	
8			Групповые упражнения. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
9			Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1	
10			Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
11			Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	

12			Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	
13			Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
14			Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
15			Контрольное тестирование.	1	
16			Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
17			Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
18			Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
19			Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
20			Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
21			Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
22			Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
23			Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
24			Выполнение контрольных нормативов.	1	
25			Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная	1	

			игра.		
26			Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
27			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
28			Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
29			Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
30			Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
31			Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
32			Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
33			Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
34			Контрольные нормативы.	1	
35			Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. Подведение итогов.	1	
	<b>Всего</b>			<b>35</b>	

## 2.3 Формы аттестации:

- соревнования;
- товарищеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школы и района.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. *Промежуточная* аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

*Итоговая* аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

*По окончании учебного года, обучающиеся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Овладеть техникой блокировки в защите;
14. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

## 2.4 Оценочные материалы.

### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	юноши	Девушки
1	Бег 30 м, сек.	4.4-4.7	5.0-5.3
2	Челночный бег 3x10 м, с	7.3-7.8	8,5-9.1
3	Прыжки в длину с места, см	190-220	175-200
4	Бег 1000 м-юноши, 500 м-девушки, мин.	3.35-3.40	2.05-2.10
5	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гим. скамейке (см)	+10-13	+13-16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девушки).	10-12	18-20
7	Прыжки со скакалкой (раз за 30сек.)	60-70	70-80

### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

## **2.5 Методические материалы.**

### ***Обеспечение программы методической продукцией***

#### ***1. Дидактические материалы:***

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### ***1. Методические рекомендации:***

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практическое: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.
- Индуктивные и проблемно-поисковые.

Форма занятий: групповая, в парах, индивидуальная.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## Методическое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### *спортивный инвентарь:*

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- мячи: футбольные, баскетбольные и теннисные;
- стойки волейбольные;
- скакалки;

### *спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки – 4 штуки;
- гимнастическая стенка – 5 пролетов;
- брусья, перекладина

## 2.6 Список литературы:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001г. (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.
3. Железняк Ю.Д. Подготовка Юных волейболистов. М., Физкультура и спорт. 1987г.

### *для педагога:*

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003г.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006г.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11. 2007г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2003г.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007г.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 2004г.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.

### *для детей:*

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.