МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МКОУ "Маляевская ООШ "

РАССМОТРЕНА
Секретарь
педагогического совета
К.М.Такташева
Протокол №5 от «31» 08
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКОУ
"Маляевская ООШ"
Д.А.Башаев
Приказ №100 от «31» 08
2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 14 – 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы - 34 часа

Автор-составитель:
Бахтигузина Р.Р, учитель МКОУ
«Маляевская ООШ»

с. Маляевка
2026

Раздел I
Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность

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.

Важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению 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 объемом домашнего задания развивается гиподинамия. Решить данную проблему и призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурной направленности.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» ориентирована на учащихся 14-15 лет. Средний школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 13 до 16 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях волейболом, поэтому эта игра признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие мышления в волейболе складывается, как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями учащего. Развитое мышление юного волейболиста характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

Уровень реализации программы – стартовый(ознакомительный).

Формы обучения: очное

Режим занятий: Программа кружка «Волейбол» рассчитана на **1 год обучения**. Занятия проводятся 1 раз в неделю. День недели - **четверг, с 14.30 мин.- 16.30ч**

Общее количество учебных часов в год – 34.

Особенности организации образовательного процесса

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач.
Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.
Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.
Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов.
Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения волейбола, техники и тактики игры в волейбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий волейболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, учащиеся получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на развитие общефизических качеств обучающихся и специальной физической подготовки, на изучение и применение в играх основных технико-технических приёмов игры в волейбол

В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:
- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- игровые;
- технология проблемного обучения;

Основные методы реализации программы

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:
- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод повторного выполнения упражнений;
- интервальный метод;
- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки.

Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:
- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
-индивидуальная, - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;
– лекции, тренировки, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

Предметные

- ознакомление с историей возникновения волейбола, с правилами личной гигиены, профилактикой травматизма;
- обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся, играть в волейбол по упрощенным правилам;
- совершенствование уровня игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

Метапредметные:

- формирование позитивной психологии общения и навыков коллективного взаимодействия;
- развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.

Личностные

- обучение самостоятельного составления своего режима дня, графика тренировок;
- формирование ответственного отношения к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни;
- развитие устойчивого интереса к системным занятиям волейболом;
- развитие чувства патриотизма, любви к Родине, физическому труду.

Учебный план

№ п/п	Наименование, разделы, темы	Количество Часов 34			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях. Входная диагностика	2	1	1	Собеседование Выполнение контрольных упражнений
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	20	2	18	Контрольные тесты
5	Аттестация	1	-	1	Контрольные задания, тестирование
6	Итоговое занятие	1	1	-	Наблюдение
	Итого	24	4	60	

Содержание

Вводное занятие (2 часа).

Теория. Вводный инструктаж по ТБ на занятиях.

Практика. Входная диагностика. Выполнение контрольных упражнений

Физическая подготовка (20 часов).

Теория. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении (причины и субъективные и объективные признаки).
Закаливание организма спортсмена.
Практика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Подвижные игры и эстафеты с мячом.

Основы техники и тактики игры (38 часа)

Теория. Возникновение и развитие волейбола: история развития волейбола в мире и в нашей стране. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судейства. Правило судейства.
Практика. Основная стойка игрока Перемещения и стойки. Прием мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя) на месте и после перемещений. Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая). Техника защиты и нападения (индивидуальные, групповые и командные действия). Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнования.

Соревнования (6 часов)

Практика. Участие в соревнованиях в соответствии графика проведения районных соревнований по волейболу.

Аттестация(1 час)

Теория и практика .Сдача контрольных тестов и нормативов.

Итоговое занятия. Подведение итогов

Планируемые результаты.

*Личностные результаты***:**

- будут физически развиты, овладеют основными культурно-гигиеническими навыками;
- узнают моральные нормы;
- ответственность к личному здоровью и потребности ведения ЗОЖ
- активные;
- получат первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

Метапредметные результаты:

- овладеют универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, навыками коллективного взаимодействия;
- научатся управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- научатся соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные результаты:

- овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоят опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта.

Раздел II

Календарный учебный график программы

Дата начала занятий – 01.09.2026
Дата окончания занятий - 31.08.2027

Количество учебных недель - 34
Количество часов в год -34ч
Продолжительность занятий – 1ч, перемена 10 мин.
Периодичность занятий – 1 раз в неделю

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия: - обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём. Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 18 штук.
8. Гантели различной массы - 20 штук.
9. Мячи волейбольные - 18 штук. (для мини-волейбола) - 15 штук.
10. Туристическое снаряжение для походов - на 15 – 20 человек.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Насос электрический со штуцером - 1 шт.

Кадровое обеспечение. Учитель физической культуры. Курсы повышения квалификации - «Современная система дополнительного образования и перспективы ее развития в условиях реализации ФГОС общего образования». 108 часов, 2021 год.

Форма аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное диагностирование. Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений и тестов. 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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, и прочих, а также открытого мероприятия в школе, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценочные материалы

Игра «Крестики нолики»

У учащихся карточки «Х» и «О». На правильное утверждение учащиеся поднимают «Х», на неправильно –«О».

1. Старт - начало пути к финишу (Х)
2. Инструмент спортивного судьи - балалайка. (О)
3. Боксерский корт- ринг. (Х)
4. Раунд -боксѐрская трехминутка. (Х)
5. Спортивный снаряд для перетягивания – шнурок. (О)
6. Мяч вне игры-аут. (Х)

7. Передача мяча в игре- гол. (О)
8. Регби - игра с мячом-дыней (Х)
9. Лапта русская народная игра в бейсбол. (Х)
10. Бейсбольная ударница- ложка. (О)
11. Танцор на льду- волейболист.(О)

Подвижная игра с вопросами «Тактика игры в волейбол»

1. Размеры волейбольной площадки (м): а) 26×14; б) 18×9; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки волейбольной площадки (см): а) 5; б) 6; в) 8.
3. Высота волейбольной сетки (см): а) 243-муж, 224-жен; б) 305-муж, 295-жен; в) 300 у всех.
4. Вес мяча (г): а) 300 – 400; б) 260 – 280; в) 200 - 250.
5. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков): а) 4; б) 5; в) 6.
6. Кто придумал волейбол как игру:
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) У.Д. Морган.
7. Встреча в волейболе состоит из: а) трех партий до 23 очков; б) четырех партий до 18 очков; в) от трех до четырех партий до 25 очков.
8. Победителем встречи является команда: а) выигравшая три партии; б) выигравшая вторую половину встречи; в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
9. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то: а) ей засчитывается поражение со счетом 0:3 по 0:25 в каждой партии; б) необходимо подождать 15 минут; в) игра переносится на другой день.
10. Как начинается игра? а) вводом мяча при помощи подачи согласно жребию; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
11. Запасными игроками считаются те, которые: а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену; в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
12. Какое количество замен разрешается делать во время одной партии? а) максимум 6; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
13. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд. 14. Длительность тайм-аутов (с): а) 30; б) 45; в) 60.
15. Что происходит при нарушении расстановки? а) Автоматически игрок выбывает из игры; б) игра продолжается; в) мяч отдается сопернику.
16. Что происходит с командой если сделано более трех касаний мяча? а) мяч отдается соперникам; б) продолжает играть; в) засчитывается очко соперникам.
17. Что происходит при счете в пятой партии после пятнадцати очков? а) Игра продолжается до разницы в два мяча; б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается на следующий день.
18. Смена площадок происходит: а) после каждой партии; б) не происходит; в) после второй партии.
19. Кто из русских спортсменов стал олимпийским чемпионом по волейболу? а) Сергей Тетюхин; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
20. Сколько касаний мяча может сделать команда перед атакой противника? а) 4; б) 5; в) 3.
21. В чем может участвовать игрок либеро ? а) подача; б) блок; в) прием мяча
22. Какое расстояние от линии атаки до сетки (м)? а) 6; б) 3; в) 4,5.
23. Окружность волейбольного мяча (см): а) 65; б) 45; в) 50.
24. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 6 игроков? а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
25. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается: а) один; б) два; в) три.
26. Какой частью тела можно принимать мяч: а) рукой и плечом; б) только руками и ногами; в) любой.
27. Сколько человек может участвовать в блоке: а) только один; б) только два; в) от одного до трех.

28. Какая команда начинает с подачи в пятой партии: а) команда, которая забила последний мяч в четвертой; б) команда, чья очередь с начала матча; в) проводится новая жеребьевка.

Викторина «Вопрос – ответ «Правила игры и судейства».

1. Движением руки показано направление: а) разрешение на подачу; б) переход на другую сторону площадки; в) нарушение.
2. Вытянутая рука в направлении команды. Этот жест судьи означает: а) подающая команда; б) нарушение команды; в) нарушение правил трех касаний.
3. Поднято оба предплечья: одно перед грудью, другое за спиной, затем меняется позиция рук: а) смена сторон площадки; б) минутный перерыв; в) замену игрока.
4. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.
5. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает: а) нарушение игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.
6. Скрещенные предплечья с вытянутыми кистями перед грудью. Этот жест судьи означает: а) конец партии или игры; б) нарушение в нападении; в) замену игрока.
7. Поднимает вытянутую руку с ладонью, обращенную вверх. Этот жест означает: а) мяч не подброшен при ударе; б) замена; в) дисквалификация.
8. Круговое движение указательным пальцем. Этот жест означает: а) мяч в поле; б) замену игрока; в) ошибка в расстановке при переходе.

Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни»

Инструкция: «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

Как ты относишься к здоровью?
а) есть вещи поважнее здоровья – карьера, материальные блага, любовь;
б) здоровье важнее всех других благ;
в) не знаю.

Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье?
а) врачи;
б) государство;
в) сам человек.

Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека? а) да;
б) нет;
в) не знаю.

Считаешь ли ты, что бросить курить – дело непростое? а) да;
б) нет;
в) не знаю.

Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека? а) нет;
б) да;
в) не знаю.

Легко ли стать алкоголиком?
а) нет;
б) да;
в) не знаю.

Что такое наркомания?
а) вредная привычка;
б) блажь;
в) болезнь.

Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики? а) мне все равно, это их личное дело;
б) отрицательно, они губят свою жизнь;
в) положительно, нужно все в жизни испытать.

Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?

а) ограничить свое общение с внешним миром;
б) иметь цель в жизни и стремиться к ней;
в) иметь хобби и хороших друзей;
г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.

Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?

а) постараешься оторвать их от пагубной привычки;
б) станешь употреблять вместе с ними за компанию;
в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни» (Каждый правильный ответ (ответы) на вопрос -1 балл)

9-10 баллов – высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ; 5-8 баллов – средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ;1-4 балла – низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.

Описание контрольных упражнений Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места. Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким.

Бег 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Даѐтся две попытки. Лучшее время фиксируется.

Бег 600 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скоростью, сохраняя силы для рывка на финальной прямой. Дистанция - 600 метров. Даѐтся две попытки. Лучшее время фиксируется.

Челночный бег (40с на 28 м)

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 секунд. Дистанция – баскетбольная площадка. Даѐтся две попытки. Лучшее время фиксируется.

Техническая подготовка:

Упражнение – Верхняя прямая подача.

Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.

Игровое упражнение – Приемы-передачи

Игроки поделены на команды по три человека в каждой и находятся за лицевой. Тренер по очереди вводит мяч на половину поля одной из команд, при этом варьируя удары – сильные атакующие, скидки, броски в аут и т.д. Один игрок должен принять мяч, другой отдать передачу, третий произвести атакующий удар в первую линию (3-х метровую зону). Команды играют на счет.

Упражнение - Передача мяча вдоль сетки.

Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу

вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу

Методические материалы.

Формы и методы, используемые в ходе реализации программы

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструктора и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, либо на менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно и в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станций определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований.

В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализации осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: метод упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Список литературы

Для педагога:

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина/ – М.: ТВТ Дивизион, 2019. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2018. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2019. 360 с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2018. 451 с.

5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации/Е.В. Фомин//Всероссийская федерация волейбола.–М.,2020.23 с.

6. Технико–тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М., 2019. -56 с.

Для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 2018. 61 с .
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 2019.37с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 2019. 59 с.

5.Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2019. 67 с.

Интернет-ресурсы:

http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе»; http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта.