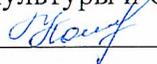


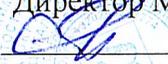
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Башкортостан Администрация городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан**

**МАОУ "Лицей № 96"**

**Рассмотрено**  
Руководитель ШМО физической  
культуры и ОБЗР  
 Д.А.Кожевников

**Утверждена**  
Заместитель директора по ВР  
МАОУ «Лицей №96»  
 О.С. Изикаева

**«Утверждаю»**  
Директор МАОУ Лицей №96  
 Т.А. Евстифеева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Секция «Волейбол»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Учитель физической культуры

Гончаренко А.А.

Уфа-2024

## Пояснительная записка

### Введение

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9 классах.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно- правовых документов:

- ФГОС ООО, утвержденный приказом Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с внесенными изменениями от 29.12.2010 № 1644, от 31.12.2015 № 1577;
- ООП ООО МАОУ «Лицей № 96»; приказ от 30.08.2024 № 178;
- Учебный план МАОУ «Лицей № 96», приказ от 30.08.2024 № 132;
- Годовой календарный учебный график, приказ от 30.08.2024 № 162;
- Приказ «Об утверждении списка учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе МАОУ «Лицей № 96», на 2024-2025 учебный год» от 30.08.2024 № 154;
- примерная программа по предмету.

В нашем лицее за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ Волейбол ” для обучающихся 5-9 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

## **1 Краткая характеристика изучаемого предмета**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Октябрьской революции. Получив большую популярность в Москве, он распространяется по всему Советскому Союзу. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

### ***Направленность образовательной программы***

***Направленность*** дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);
- Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-18 лет и реализуются в течение учебного года.

### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

## **Цель образовательной программы**

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

## **Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

## **Сроки реализации программы**

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры

## **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

### **Учащиеся должны знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.
- 

## **Содержание программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов

подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Задачи**

Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;

Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;

Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;

Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;

Повышение общей физической подготовленности;

Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;

Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;

Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготовки	Всего часов
1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности.	Теор.	3
2	Понятие о технике и тактике игры.	Техн.	3
3	Правила игры в волейбол.	Техн.	3
4	Обучение перемещений и верхней передаче мяча.	Техн.	3
5	Обучение перемещений и верхней передаче мяча.	Техн.	3
6	Развитие быстроты перемещения.	Техн.	3
7	Обучение верхней передаче мяча.	Техн.	3
8	Обучение верхней передаче мяча.	Техн.	3
9	Обучение нижней прямой подаче.	Техн.	3
10	Обучение верхней передаче после перемещения.	Техн.	3
11	Обучение нижней прямой подаче.	Техн.	3
12	ОФП. Основная задача ОФП, требования к физич. подготовке	Теор. Техн.	3
13	Обучение верхней передаче после перемещения.	Техн.	3
14	Обучение нижней прямой подаче.	Техн.	3
15	Обучение нижней передаче мяча.	Техн.	3
16	Обучение приема мяча с подачи.	Техн.	3
17	Обучение нижней передаче мяча.	Техн.	3
18	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Техн.	3
19	Обучение нижней передаче мяча.	Техн.	3
20	Прием мяча с подачи.	Техн.	3
21	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Техн.	3
22	Обучение нижней передачи после подачи.	Контр.	3
23	Обучение нижней передачи после перемещений, прием с подачи.	Такт.	3
24	Подача мяча на точность.	Техн.	3
25	СФП. Подвижные игры.	Такт.	3
26	Тактика вторых передач.	Техн.	3

27	ОФП. Развитие быстроты.	Техн.	3
28	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Техн.	3
29	ОФП. Эстафеты.	Техн.	3
30	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Теор.	3
31	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Теор.	3
32	Передача мяча сверху на точность.		3
33	ОФП. Развитие гибкости.	Техн.	3
34	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Техн.	3
35	ОФП. Баскетбол.	Теор. Интегр.	3
36	Закрепление навыков нижней прямой подачи.	Такт.	3
37	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча.	Теор.	3
38	Закрепление навыков перемещения.	Техн.	3
39	ОФП. Развитие ловкости.	Теор. Техн.	3
40	Закрепление навыков нижней прямой подачи и приема мяча с подачи.	Техн.	3
41	ОФП. Полоса препятствий.	Теор.	3
42	Тактика вторых передач	Такт.	3
43	СФП. Подвижные игры.	Техн.	3
44	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Техн.	3
45	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Такт.	3
46	Подача мяча снизу на точность.	Техн.	3
47	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Такт.	3
48	Тактика вторых передач	Техн.	3
49	Правила соревнований	Такт.	3
50	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	Такт.	3
51	ОФП. Эстафеты.	Такт.	3
52	Инструктаж по технике безопасности.	Такт	3
53	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Техн.	3
54	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Такт	3

55	Обучение прямому нападающему удару.	Такт	3
56	Обучение прямому нападающему удару.	Такт	3
57	СФП. Подвижные игры.	Техн.	3
58	Обучение нижней боковой подаче.	Интегр.	3
59	Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу.	Техн.	3
60	Обучение верхней передаче мяча назад за голову.	Техн.	3
61	Выбор места для выполнения подачи.	Такт.	3
62	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Интегр.	3
63	Закрепление передачи мяча в прыжке.	Интегр.	3
64	Обучение приему мяча сверху в падении.	Техн.	3
65	ОФП. Развитие силы.	Техн.	3
66	Обучение верхней прямой подачи.	Техн.	3
67	Обучение верхней прямой подачи.	Техн.	3
68	Прием мяча от верхней прямой подачи.	Техн.	3
69	СФП. Подвижные игры.	Техн.	3
70	Прием мяча сверху в падении.	Техн.	3
71	Закрепление навыков верхней прямой подачи.	Техн.	3
72	Закрепление навыков прямого нападающего удара.	Техн.	3
73	Закрепление навыков приема мяча сверху в падении.	Техн.	3
74	Учебная игра в волейбол.	Техн.	3
75	Закрепление верхней передачи мяча назад за голову.	Техн.	3
76	Нижняя боковая подача мяча на точность.	Техн.	3
77	Прием мяча после нападающего удара.	Техн.	3
78	СФП. Подвижные игры.	Техн.	3
79	Тактика вторых передач.	Техн.	3
80	Учебная игра в волейбол.	Техн.	3
81	ОФП. Упражнения для ног.	Техн.	3
82	Закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу.	Техн.	3
83	ОФП. Развитие скорости реакции.	Техн.	3
84	ТТП. Взаимодействие игроков на площадке.	Техн.	3
85	ОФП. Развитие ловкости и координационных способностей.	Такт.	3

86	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	Техн.	3
87	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Техн.	3
88	Учебная игра в волейбол.	Техн.	3
89	Закрепление нижних и верхних подач.	Техн.	3
90	Внутригрупповой турнир по волейболу.	Техн.	3
91	ОРУ. Контрольные испытания	Техн.	3
92	ТТП. Игра с одним связующим	Техн.	3
93	Закрепления навыка игры с одним связующим.	Такт	3
94	Отработка нападающего удара с «1» зоны.	Техн.	3
95	Отработка нападающего удара с «б» зоны.	Техн.	3
96	ОФП. Развитие координационных способностей.	Техн.	3
97	Защитные действия. Одиночное блокирование	Техн.	3
98	Защитные действия. Групповой блок	Техн.	3
99	Защитные действия. Игра «углом вперед»	Техн.	3
100	Защитные действия. Игра «углом назад»	Техн.	3
101	Внутригрупповой турнир. Подведение итогов	Техн.	3
		всего	303

### Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.

8. Умение выбирать способ деятельности.

9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

### **Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности**

#### **Эмоциональные методы:**

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

#### **Познавательные методы:**

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

#### **Волевые методы:**

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

#### **Социальные методы:**

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. 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. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед

учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Контрольные и календарные игры:**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

#### **Дидактические материалы:**

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### **Методические рекомендации:**

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

### **5.1. Литература**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Никифоров Р.П. Юный волейболист. - М., 1920.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.