

**бюджетное общеобразовательное учреждение г.Калачинска Омской области**

**"Лицей" имени Константина Дмитриевича Ушинского**

РАССМОТРЕНО  
на заседании УМОП

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от  
« 29 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Гордеева Е.З.  
Приказ № 350 от  
«01» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Физическая культура» (волейбол)**

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 11- 17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Подмарев Евгений Кириллович,  
педагог дополнительного образования  
БОУ «Лицей» им.К.Д.Ушинского

Калачинск, 2024г.

## Пояснительная записка

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Так же в программе реализуется возможность построения индивидуальной образовательной траектории: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха, в профильных отрядах.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которая ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Цель программы** формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

### **Задачи** *Образовательные*

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний

### *Метапредметные*

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

### *Личностные*

- Сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа рассчитана на один год обучения, на 36 учебных часа в год, реализуется один раз в неделю, продолжительность одного занятия 1 часа, согласно составленному расписанию учебных занятий.

**Условия набора.** Ребята зачисляются на обучение в программу по желанию без предварительного тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний. Для обучения в программе формируются группы по 30 человек

**Формы обучения.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. 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;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## Тематическое планирование

| № п/п | Дата |      | Содержание темы, раздела  | Виды деятельности   | примечания   |
|-------|------|------|---|---|--|
|       | план | факт |   |   |  |
| 1     |      |      | Инструктаж по технике безопасности, обучение техники стоек игрока.                            | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.     |  |
| 2     |      |      | Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. |   |  |
| 3     |      |      | Игры, развивающие физические способности.   |   |  |
| 4     |      |      | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                      | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий Взаимодействуют со сверстниками. Передают мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. |  |
| 5     |      |      | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  |   |  |
| 6     |      |      | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  |   |  |
| 7     |      |      | Закрепление верхней передачи мяча у стены.  |   |  |
| 8     |      |      | Эстафеты с различными способами перемещений.  |   |  |
| 9     |      |      | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.                                      |   |  |
| 10    |      |      | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.  |   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в |
| 11    |      |      | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра с заданием                           |   |  |
| 12    |      |      | Закрепление техники приема мяча снизу приёму мяча с подачи. Двухсторонняя игра                |   |  |
| 13    |      |      | Верхняя прямая подача. Закрепление техники приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра.          |   |  |
| 14    |      |      | Верхняя прямая подача. Закрепление техники приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра.          |   |  |

|    |  |  |  |                                |  |
|----|--|--|--|--------------------------------|--|
| 15 |  |  | Приём мяча сверху двумя руками над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.  | процессе игровой деятельности. |  |
| 16 |  | Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Верхняя прямая подача. Закрепление техники приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра. |  |                                |  |
| 17 |  | Совершенствование техники верхней, нижней передачи. Закрепление прямого нападающего удара. Одиночное блокирование.   |  |                                |  |
| 18 |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |                                |  |
| 19 |  | Индивидуальные тактические действия. Двухсторонняя игра.   |  |                                |  |
| 20 |  | Прямой нападающий удар. Обучение групповому блокированию (вдвоем, втроем).   |  |                                |  |
| 21 |  | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра.   |  |                                |  |
| 22 |  | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование (вдвоем, втроем).   |  |                                |  |
| 23 |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двухсторонняя игра.   |  |                                |  |
| 24 |  | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.  |  |                                |  |
| 25 |  | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя игра.   |  |                                |  |
| 26 |  | Обучение групповым тактическим действиям в нападении, защите.  |  |                                |  |
| 27 |  | Прямой нападающий удар, групповое блокирование (вдвоем, втроем).   |  |                                |  |
| 28 |  | Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.      | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |                                |  |
| 29 |  | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование (вдвоем, втроем).   |  |                                |  |
| 30 |  | Верхняя прямая подача. Групповые тактические действия в нападении,   | выполнять разученные   |                                |  |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
|    |  |  | защите. Двухсторонняя игра.   | технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. |  |
| 31 |  |  | Техника верхней передачи, прием мяча снизу.   |   |  |
| 32 |  |  | Техника верхней передачи, прием мяча снизу.   |   |  |
| 33 |  |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двухсторонняя игра.  |   |  |
| 34 |  |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двухсторонняя игра.  |   |  |
| 35 |  |  | Совершенствование техники верхней, нижней передачи Прямой нападающий удар. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). |   |  |
| 36 |  |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двухсторонняя игра.  |   |  |

## Содержание программы 6-9 класс

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю: 6-9 классы - 36 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

1 Теория 2 часа

2 Специальная подготовка техническая 22

3 Специальная подготовка  
тактическая 104. ОФП На каждом  
занятии

5. Соревнования 2

История возникновения волейбола (пионербола).

– Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).

– Личная гигиена.

– Режим питания спортсмена.

– Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.

– Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

– Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена.

Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

– Оказание первой медицинской помощи.

– Психологическая подготовка к  
игре. Стойка игрока (исходные  
положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком,

лицом вперед Сочетание способов перемещений (бег, остановки,

повороты, прыжки вверх) Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном

положении) Передача сверху двумя руками в прыжке

(вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками,

стоя спиной в направлении передачи Передача мяча снизу

двумя руками над собой

Передача мяча снизу двумя руками в

парах Подачи мяча

Нижняя

прямая

Верхняя

прямая Подача

в прыжке

Атакующие удары (нападающий

удар) Прямой нападающий удар



(по ходу)

Нападающий удар с переводом вправо

(влево) Прием мяча

Прием мяча снизу двумя

руками Прием мяча сверху

двумя руками Прием мяча,

отраженного сеткой

Блокирование атакующих

ударов Одиночное

блокирование

Групповое блокирование (вдвоем,

втроем) Страховка при

блокировании

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в

нападении, защите Групповые тактические

действия в нападении, защите Командные

тактические действия в нападении, защите

Двухсторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических

приемов и тактических действий

Игры развивающие физические

способности Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных

способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и

оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для

обучающихся 6–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности

определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной

деятельности проводятся после всех уроков основного расписания,

продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая

организация образовательного процесса предполагает использование

форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям

занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **Контрольные испытания «Техническая подготовка».**

### *1.Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (юноши, девушки 10-14 лет)*

В испытаниях на точность второй передачи создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи -рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см., расстояние от боковой линии 1м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому даётся 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

### *2.Вторая передача из зоны 2 в зону 4 (юноши, девушки 15-18 лет)*

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи.

### *3.Поточная передача двумя руками сверху (юноши, девушки 10-14 лет)*

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

### *4.Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (юноши, девушки 15-18 лет)*

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

### *5.Нижняя подача мяча (юноши, девушки 10-12 лет)*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

### *6.Верхняя подача мяча (юноши, девушки 13-15 лет)*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

### *7.Верхняя прямая подача (юноши, девушки 16-18 лет)*

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения подачи.

### *8.Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (юноши, девушки 10-14 лет)*

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

#### *9. Нападающий удар из зоны 4 на точность (юноши, девушки 15-18 лет)*

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

#### *10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3.*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

#### *11. Приём подачи из зоны 5 в зону 2.*

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения.

## **Условия реализации Программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал, площадь 18\*8 м<sup>2</sup>;
- оборудование: ноутбук, экран, проектор;
- расходный материал: баскетбольные мячи, волейбольные мячи;
- баскетбольные кольца 2 шт.;
- сетка волейбольная 1 шт.

**Информационное обеспечение:** учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, демонстративный и раздаточный материал, образец педагога, видео мастер-классы, видеоуроки.

### **1 год обучения**

**Кадровое обеспечение Программы:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования физкультурно -спортивной направленности Подмарев

Евгенией Кириллович, имеющим опыт работы 32 года.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** карточки с заданиями, протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** опрос, практическое задание, соревнование.

#### **Оценочные материалы:**

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме: опрос, практическое задание;

- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, соревнование;

- **промежуточный контроль** проводится в конце 1 года в форме: наблюдение, самостоятельное выполнение упражнений, представление навыков в ходе соревнований;

- **итоговый контроль** проводится в конце 2 года в форме: наблюдение, самостоятельное выполнение упражнений, представление навыков в ходе соревнований.

#### **Уровни освоения содержания программы**

**Высокий уровень:** ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

**Средний уровень:** ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания.

**Низкий уровень:** ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

### **Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесный (рассказ, объяснение, беседа, указание), наглядный (использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, показ, схемы, карточки), практический (изучение в целом, строго регламентированного упражнения, повторный, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия), объяснительно-иллюстративный; **и воспитания:** метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, убеждение, поощрение, анализ результатов.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативная технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** инструкции, книги, карточки с вопросами и заданиями.

### **Список литературы**

### **Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие, изд. Проспект, 2020
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2007г.
3. Спорт в школе. Москва, «Просвещение» 2000г.
4. Спортивные игры. Москва «Просвещение» 1990г.
5. Физическая культура 5-6-7 классы. Москва «Просвещение» 1998г.
6. Физическая культура 8-9 классы. Москва «Просвещение» 1997г.
7. Физическая культура 10-11 классы. Москва «Просвещение» 1997г.
8. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Москва «Просвещение» 1997г.
9. Физическое воспитание учащихся 8-9 классы. Москва «Просвещение» 1997г.
10. Физическое воспитание учащихся 10-11 классы. Москва «Просвещение» 1997г.

### **Список литературы, рекомендованный родителям**

1. М.Джордан «Уроки чемпиона», изд. Интеллектуальная литература, 2021 г.
2. З.Шонбран «Как работает мозг спортивных гениев», изд. КоЛибри, 2020 г

### **Список литературы, рекомендованный учащимся**

1. Гровер Тим, Уэнк Шари «Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом», изд. Эксмо, 2017 г.
2. Губа В.П., Пустошило П. В., Булыкина Л. В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства, изд. Спорт, 2019
3. Свиридов: Волейбол. Энциклопедия, изд. Человек, 2016 г.