

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ  
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Краснодарский педагогический колледж»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от « 31 » 08 2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор ГБПОУ КК КПК  
С. В. Решетняк  
2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

*спортивная секция «Волейбол»*

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Срок реализации программы:** 80 час  
**Возрастная категория:** от 15 до 18 лет  
**Состав группы:** до 20 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** 28402

Составитель:  
Иванченко Роман Петрович,  
преподаватель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

г. Краснодар, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2.Содержание программы.....	6
1.3. Содержание учебного плана.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	10
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ	
УСЛОВИЙ.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3 Формы аттестации.....	17
2.4 Оценочные материалы.....	18
2.5 Методические материалы.....	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	24

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе программы Дополнительная образовательная программа «Волейбол», рекомендаций специалистов в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям.

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.

В наше время особое значение приобретают укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию занимающихся, обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической

подготовке, оптимальность и сбалансированность. Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Разный уровень физических упражнений направлена на развитие функциональных особенностей организма, на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия

**Уровень** программы «Волейбол» - стартовый. Программа, **модифицированная**, разработана с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей.

**Отличительная особенность программы** заключается в создании педагогом условий для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Также в особенности проведения секционных занятий по волейболу. Так как у обучающихся разный уровень навыков (половина учащихся из школы, где не было спортзала стандартной разметкой и высоким потолком), оптимальным способом занятий является сочетание тренировки элементарных игровых навыков с теоретическими основами игры.

**Возраст** обучающихся, которым адресована данная программа - 15-18 лет.

Программа «Волейбол» разработана на 1 год обучения. Всего объем программы составляет 80 часов (по 2 часа в неделю).

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий и организации деятельности: фронтальный, поточный, групповой, фронтально-групповой (сменный), индивидуальный, круговая тренировка.

## **Цели:**

- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;
- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- подготовка спортивных резервов в волейболе для сборной команды колледжа, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Для решения этой цели ставятся **задачи:**

### *Обучающие:*

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

### *Развивающие:*

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

*Воспитательные:*

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

## 1.2 Содержание программы

№ п/п	Название разделов и тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	8	8		Беседа, устный опрос
1.1	<i>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр</i>	2	2		Беседа, устный опрос
1.2	<i>Правила игры в волейбол</i>	2	2		Беседа, устный опрос
1.3	<i>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль</i>	2	2		Беседа, устный опрос
1.4	<i>Сведения о строении и функциях организма человека</i>	2	2		Беседа, устный опрос
2.	ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения	8		8	Практическое занятие
3.	СФП. Упражнения на развитие специальных физических качеств волейболиста	34		34	Практическое занятие
3.1.	<i>Обучение передачам и совершенствование верхних и нижних передач</i>	10		10	Практическое занятие
3.2.	<i>Обучение и совершенствование приема мяча</i>	10		10	Практическое занятие
3.3.	<i>Обучение нападающему удару и совершенствование в них</i>	6		6	Практическое занятие
3.4.	<i>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом</i>	8		8	Практическое занятие

4.	Обучение техническим приемам и тактическим действиям Учебно-тренировочные игры бхб	6		6	Практическое занятие
5.	Изучение основных способов перемещений и остановок	12		12	Практическое занятие
6.	Подвижные игры и эстафеты	10		10	Практическое занятие
7.	Контрольные занятия. Сдача нормативов	2	1	1	Практическое занятие
<b>Всего</b>		<b>80</b>	<b>9</b>	<b>71</b>	

### 1.3 Содержание учебного плана

#### 1. Теория (8 часов)

##### 1.1 Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр (2)

*Теоретическая часть (2):* требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

##### 1.2 Правила игры в волейбол (2)

*Теоретическая часть (2):* Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикация.

##### 1.3 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль (2)

*Теоретическая часть (2):* Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя

гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

#### **1.4 Сведения о строении и функциях организма человека (2)**

*Теоретическая часть (2):* Опорно-двигательный аппарат человека (скелет человека, мышцы, суставы, связки). Строение и выполняемые функции. Сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, мочеполовая системы, их строение и выполняемые функции. Взаимосвязь органов и систем в организме человека.

#### **2. ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения (8 часов)**

*Практическая часть (8):* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой

#### **3. СФП. Упражнения на развитие специальных физических качеств волейболиста (34 часа)**

##### **3.1. Обучение передачам и совершенствование верхних и нижних передач (10)**

*Практическая часть (10):* Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи мяча двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у

стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу

### **3.2. Обучение и совершенствование приема мяча (10)**

*Практическая часть (10):* Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

### **3.3. Обучение нападающему удару и совершенствование в них (6)**

*Практическая часть (6):* Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу. Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Нападающий удар задней линии.

### **3.4. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом (8)**

*Практическая часть (8): Основные критерии ловкости.* Упражнения, развивающие общую ловкость: кувырки вперед, кувырки в стороны через правое и левое плечо, задний кувырок. Упражнения, развивающие специальную ловкость: прыжки на месте, которые дополняются ведением мячей (1 или 2-х), разные передачи мяча в движении, рывок с ведением мяча, кувырок с ним, после чего продолжается ведение мяча, «Чехарда», которая дополняется ведением мяча, перепрыгивание через катающийся мяч, ведение мяча с прыжками через скакалку, которые можно проделывать как с обычной скакалкой, так и с длинной.

#### **4. Обучение техническим приемам и тактическим действиям. Учебно-тренировочные игры бхб (6 часов)**

*Практическая часть (6):* Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блок

#### **5. Изучение основных способов перемещений и остановок (12 часов)**

*Практическая часть (12):* Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места)

#### **6. Подвижные игры и эстафеты (10 часов)**

*Практическая часть (10):* Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

#### **7. Контрольные занятия. Сдача нормативов (2 часа)**

*Теоретическая часть (1):* Сдача материала по теоретической подготовке.

*Практическая часть (1):* Физическая подготовка: прыжок в длину с места, кросс без учета времени, поднятие туловища за 30 сек., подтягивание. Техническая подготовка: бег 30 м /5х6/, бег 92 м.

### **1.4 Планируемые результаты**

*Планируемые результаты освоения обучающимися программы:*

- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
- участие в спартакиаде, формирование сборной команды колледжа для участия в районных, зональных соревнованиях по волейболу;

- выполнение начальных спортивных разрядов, апробация тестов ГТО;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт воспитанников от правонарушений;
- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

*По окончании программы обучающиеся должны:*

- знать общие основы волейбола;
- уметь играть по правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- овладеть навыками судейства;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- уметь принимать мяч от сетки;
- овладеть тактикой нападения;
- овладеть тактикой защиты;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- уметь управлять своими эмоциями;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр	1	Лекция	Беседа, устный опрос
2.		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр	1	Лекция	Беседа, устный опрос
3.		Правила игры в волейбол	1	Лекция	Беседа, устный опрос
4.		Правила игры в волейбол	1	Лекция	Беседа, практическое занятие
5.		Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	Лекция	Беседа, практическое занятие
6.		Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	Тренинговое занятие	Беседа, практическое занятие
7.		Сведения о строении и функциях организма человека	1	Тренинговое занятие	Практическое занятие
8.		Сведения о строении и функциях организма человека	1	Тренинговое занятие	Практическое занятие
9.		ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	Практическое занятие
10.		ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	Практическое занятие
11.		ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	Практическое занятие
12.		ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	Практическое занятие
13.		ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	Практическое занятие
14.		ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	Практическое занятие







## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

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

#### *Спортивный инвентарь:*

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

#### *Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки – 5-7 штук

#### *Педагогические условия:*

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спорт игр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

*Информационное обеспечение:* материалы к занятиям (статьи, аудио-, видеоматериалы)

## 2.3 Формы аттестации

### Система оценки планируемых результатов

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

## 2.4 Оценочные материалы

**Пакет диагностических методик:**

### **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (скорость перемещения)**

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка скорости передвижения (сек.)	
		предельная	средняя
15	юноши	23,9—28,6	26,1
	девушки	25,7—31,7	28,5

16	юноши девушки	24,3—28,4 25,7—29,1-	26,1 28,5
17	юноши девушки	24,9—27,2 26,6—30,3	25,6 28,2

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке  
(прыгучесть)**

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка прыгучести (см)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
15	юноши девушки	64,8	64,7	55,0	45,4
		51,5	51,4	42,8	34,3
16	юноши девушки	68,3	68,2	59,2	50,3
		55,0	54,9	46,8	38,8
17	юноши девушки	70,4	70,3	63,2	56,2
		55,7	55,6	48,4	41,3

**Элементы оценивания техники в волейболе**

Передача мяча сверху двумя руками.

Ошибки:

**крупные**

- мяч принимается на уровне груди или за головой
- несимметричное положение кистей
- большие пальцы выведены вперед;

**мелкие**

- кисти не сопровождают мяч
- ноги прямые, не принимают участие в передаче;
- ноги не согнуты в коленных суставах
- руки не до конца выпрямляются в конце передачи;
- руки широко разведены;

- пальцы широко расставлены.
- отсутствует фаза амортизации
- руки слишком согнуты в локтевых суставах

Передачи после перемещения.

Дополнительные ошибки:

- запоздалый выход под мяч;
- неправильное положение рук на мяче.

Передачи мяча над собой.

Ошибки:

- отсутствует согласованность в движениях рук, ног, туловища;
- мяч принимается на чрезмерно согнутых руках на уровне груди или за головой.

Передачи через сетку в прыжке.

Ошибки:

- передача выполнена до момента достижения высшей точки;
- руки сильно согнуты;
- после выполнения прыжка тело перемещается вперед.

Передача мяча стоя спиной к цели.

Ошибки:

- ноги прямые;
- отсутствует прогиб туловища назад;
- отсутствует сопровождающее движение руками вверх назад.

Нижняя и верхняя прямые подачи.

Ошибки:

**крупные**

- неправильное подбрасывание мяча;
- кисть бьющей руки слишком расслаблена
- удар рукой согнутой в локтевом суставе;
- удар по мячу не развернутой кистью

**мелкие**

- недостаточный или чрезмерный замах руки для удара;
- отсутствие захлестывающего движения кисти
- плечи не поворачиваются в момент удара
- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу
- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу

Приём подачи двумя руками снизу.

Ошибки:

**крупные**

- сгибание рук в локтевых суставах в момент приёма;
- руки расположены несимметрично
- несвоевременный выход к летящему мячу;
- не согласованность в движениях рук, туловища и ног

**мелкие**

- встречное движение рук к мячу без учёта скорости и траектории;
- приём стоя на прямых ногах.
- предплечья не супинированы и недостаточно сведены
- отсутствие активного разгибание ног

Прямой нападающий удар.

Ошибки:

**крупные**

- двойной наскок перед прыжком
- ранний прыжок
- удар рукой согнутой в локтевом суставе
- несвоевременный и неправильный разбег;
- отсутствует завершающее движение кистью

**мелкие**

- отсутствует стопорящий шаг
- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком
- несогласованное движение рук и ног при отталкивании
- рука при замахе отводится в сторону

- замах чрезмерно напряжённой рукой
- большой прогиб туловища при замахе
- кисть не накрывает мяч сверху
- приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении

## **2.5 Методические материалы**

### *Дидактические материалы:*

1. Карточка упражнений по волейболу.
2. Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
3. Правила игры в волейбол.
4. Правила судейства в волейболе.
5. Положение о соревнованиях по волейболу.

### *Методические рекомендации:*

1. Рекомендации по организации безопасного ведения игры.
2. Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
3. Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

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.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основные:

1. Волейбол официальные правила ФИВБ 2017-2020. под. ред. С. В. Титова., 2020г, 87с.
2. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – ООО "Издательство «Учитель», 2016-251с.
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейболу». Автор-составитель: Кузнецов Валерий Валерьевич педагог дополнительного образования, Калининск, 2018-2019.

### Дополнительные:

4. Ивойлов А. В., Железняк Ю. Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
5. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.-М.: Просвещение, 1989.-128с.
6. Ясутака Мацудайра, Анатолий Эйнгорн. Так побеждать. Размышления о волейболе бывших тренеров сборных команд Японии и СССР. Издательство: МП РИЦ Культ-информ-пресс Санкт-Петербург 2010.-207с.
7. Зедгинидзе В. И. Методические разработки по технике и методике начального обучения основным техническим приемам /№1-5, 8-12/, Ленинград, 1989г., 34с.
8. Фомин Е. В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК,1986. – 41с.
9. Губенко Л. Я. Организация и проведение соревнований по волейболу М.: Физкультура и спорт, 2015. 112с.
10. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М. В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000г.,-369с.,ил.