

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36  
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 36»

\_\_\_\_\_ Е.А. Зайцева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

**Волейбол**

СЫКТЫВКАР

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная (общеразвивающая) программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» программы основного образования для 5-11 классов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» по образовательной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, обладает оздоровительным эффектом, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программе 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 города, матчевые встречи и т.п.).

По своей структуре и содержанию данная программа – модифицированная.

### Цели и задачи

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная (общеразвивающая) программа по физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Основными **задачами** учебно-воспитательного процесса дополнительного образования по волейболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Отличительная особенность программы** в том, что для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

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

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

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

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, правилам игры, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

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

Основные направления занятий:

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

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

Данная программа предназначена для учащихся 5-11 классов и позволяет поэтапно распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения. Основывается на принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении образовательного процесса.

Реализация программы по годам:

- первый год обучения – начальная подготовка;
- второй год обучения – углубленное обучение технике игры;
- третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовки, психологическая подготовка;

- четвёртый год обучения – совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

**Особенности возрастной группы детей.** Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–11 классов. Примерное распределение учащихся на возрастные группы: 11-12 лет, 13-14 и 15-17 лет.

Данная программа составлена на основе современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка определённого возраста.

Основываясь на принципы доступности и индивидуализации, все задания, в возрастных группах соответствуют возможностям занимающихся, их возрасту, полу, подготовленности, с учётом индивидуальных различий их физических способностей.

Основное требование при обучении волейболистов - овладение правильной рациональной техникой. Для этого необходим определённый уровень физического развития, развития двигательных качеств, высшей нервной деятельности, воли. Применяются специальные упражнения для развития физических способностей, специфичных для каждого технического приема, и подводящие упражнения, которые помогают овладению техническими приемами.

Доступность предполагает индивидуализацию учебно-тренировочного процесса и подбор средств и методов осуществляется с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Подобная реализация программы дополнительного образования «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Вид детской группы - специализированный. Основное направление развитие способностей детей, приобретение ими знаний, умений игры в волейбол.

По характеру деятельности – физкультурно-спортивная.

Состав групп постоянно-переменный. Учащиеся, имеющие возможность постоянно заниматься являются костяком группы. Учащиеся, желающие освоить игру в волейбол, но не имеющие такой возможности у них свободное посещение. По своему составу группы формируются как смешанные, так и отдельно из девочек или мальчиков.

Набор свободный и все желающие могут быть зачислены в группу.

Количество обучающихся по годам обучения от 12 до 15 человек. Минимальное количество, обусловлено тем, что одна из целей программы подготовка команд к соревнованиям, а по правилам волейбола в команде 6 человек и одновременно на площадке 12. Поэтому решая одну из основных задач программы «обучение тактике игры в волейбол», подразумевает присутствие на занятиях минимального количества занимающихся. Возможен прием детей в группы и других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков технической подготовки и физических данных ребенка. Это необходимо педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

#### **Режим занятий.**

Количество часов в год 60, для групп, занимающихся 2 раз в неделю по 2 часа.

### **Планируемые результаты.**

В итоге реализации дополнительной общеобразовательной-дополнительной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» учащиеся должны знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся;
  - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
  - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
  - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по волейболу;
  - жесты волейбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- должны уметь:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
  - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
  - проводить судейство по волейболу.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

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

Оценивание результатов обучения при реализации программы.

### **1 год обучения**

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование технико-тактические умения на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- определение уровня развития физических качеств по тестовым упражнениям;

Тестовый контроль  
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90

Технико-тактическая подготовка.

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

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
	<b>Введение (теория)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
1. 2.	Упражнения с набивными мячами	2		2
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	3	1	2
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	3	1	2
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости	2		2
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	1	2
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	9	1	8
3. 2.	Поддачи мяча	4	1	3
3. 3.	Стойки	2		2
3. 4.	Нападающие удар, блоки	3	1	2
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
4. 1.	Тактика нападения	9	1	8
4. 2.	Тактика защиты	9	1	8
<b>5.</b>	<b>Соревнования и контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>11</b>	<b>49</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1 год обучения.**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Описание игры в мини-волейбол. Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов. Строение и функции организма человека.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на укрепления функциональных возможностей организма и развитие физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, с набивными мячами, спортивные и подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, прыгучести, специальной ловкости,

выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и другие спортивные игры.

#### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе. Классификация техники, целесообразность отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

#### **Практика:**

Техника нападения.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений.

Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; отбивание с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром – с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача в стенку; через сетку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперёд. Остановка шагом.

Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, брошенного партнёром – на месте и после перемещений.

Защитные действия - блоки, страховки.

#### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

#### **Практика:**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока 4 с игроком 3, игрока 2 с игроком 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Тактика защиты.

Выбор места при приёме нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Соревнования и контрольные испытания**

**Теория:** Правила мини-волейбола. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

**Практика:** Соревнования по подвижным играм. Соревнования по мини-волейболу. Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## **МЕТОДЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Таблица основных методов и организации учебно-воспитательного процесса



<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Общезначительная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, тестирование.
Психологическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
			поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (внутри гимназические, городские), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

К основным формам проведения занятий и видам деятельности также относятся:

Однонаправленные занятия, посвящённые только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому;

Комбинированные занятия, включающие два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;

Целостно-игровые занятия, построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил;

Контрольные занятия - приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Методические принципы данной дополнительной образовательной программы:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им

нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника клуба или врача физкультурного диспансера.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения – словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Метод тренировки – в основе, которой лежит метод многократного повторения, а так же игровой и соревновательный методы.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.
6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Организация работы спортивных секций в школе: программа, рекомендации/ авт.сост. А.Н.Каинов. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2014.-167 с. /В соответствии с ФГОС/
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры /П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2004.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
9. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /Ю.И.Гришин. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 246 с.: ил.- (Высшее образование).