



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика организации внеурочной деятельности по волейболу
в общеобразовательной школе**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

67,08 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/ не рекомендована

«25» 08 2022г.

зав. кафедрой ТимФКиС

Жабиков В.Е. Жабиков В.Е.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-514/106-5-2

Бородина Анастасия Игоревна

Научный руководитель:

д.п.н, профессор,

Макаренко Виктор Григорьевич.

Челябинск

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	7
1.1 Характеристика волейбола в системе физического воспитания школьников	7
1.2 Возрастные особенности школьников в общеобразовательной школе	11
1.3 Организация и особенности методики занятий по волейболу в школе	15
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ:	23
ГЛАВА 2. ОПЫТНО -ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	25
2.1 Организация и методы опытно-экспериментального исследования	25
2.2 Разработка и апробация методики занятий во внеурочной деятельности по волейболу	32
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования	46
2.4 Практические рекомендации	49
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ:	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Изучение тенденций развития физической культуры и спорта в современном обществе и отражение этих тенденций в программах физического воспитания для образовательных учреждений показывает, что определенные изменения следует внести в содержание дополнительных занятий физической культурой и спортом [1,11]. Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования [3]. Именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе [4]. Современный процесс физического воспитания школьников направлен в большей степени на достижение высокого уровня физической подготовленности, определяемого соответствующими государственными образовательными стандартами и программами физического воспитания [9].

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, 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 сердечно-сосудистой 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 приобретенными 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.

Внеурочной деятельности по физической культуре отличается от учебной тем, что не только осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, и строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов.

Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать ее так, чтобы она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

Степень изученности проблемы. Многие исследователи отмечают значительные возможности решения проблемы физической подготовки при помощи методик и технологий спортивной тренировки [В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева]. Значительный опыт развития физических качеств у спортсменов аккумулирован при подготовке спортивных резервов [М.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман]. Специалисты предлагают расширить возможности физической подготовки молодежи посредством занятий избранным видом спорта.

Цель исследования - разработать и апробировать методику проведения занятий по волейболу во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.

Объект исследования - процесс по физическому воспитанию учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования - методика освоения элементов физической и технической подготовки в процессе занятий волейболом детей среднего школьного возраста 14-15 лет.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что результативность занятий волейболом во внеурочной деятельности школьников 14-15 лет будет повышена, если будут реализованы следующие условия:

1. Будет разработана методика тренировки, обеспечивающая целенаправленное развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных упражнений с использованием элементов волейбола.
2. Занятия будут проводиться в игровой и соревновательной форме.
3. Занятия будут завершаться двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Задачи исследования.

1. Изучить литературные источники и обобщить практический опыт по проблеме исследования.
2. Разработать экспериментальную методику тренировки волейболистов 14-15 лет в процессе внеурочной деятельности.
3. Экспериментально обосновать разработанную методику подготовки волейболистов 14-15 лет в процессе внеурочной деятельности.
4. Разработать практические рекомендации.

Методами исследования являются теоретический анализ педагогической литературы на тему исследования, беседы, наблюдения, эксперимент и анализ результатов исследования.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- полученные научные результаты дополняют теорию и методику физического воспитания учащихся начальной школы;

- обобщены и систематизированы теоретические посылки и практические представления о направлениях: базовой, углубленной и специализированной физической подготовки, определяющих сущность интегральной физической подготовки волейболистов в условиях общеобразовательной школы;

- апробированные занятия по предмету «Физическая культура», показали рост физической подготовленности учащихся школы.

Практическая значимость работы заключается в использовании занятий внеурочной деятельности по волейболу.

Методы педагогического исследования: анализ научно-методической литературы по вопросу исследования; педагогический эксперимент; статистическая обработка полученных данных.

Базой исследования является МОУ СОШ №39 г. Троицка, в исследовании принимали участие 28 детей в возрасте 14-15 лет.

Исследование проводилось поэтапно в период с сентября 2021 г. по февраль 2022 г. и каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

Этапы педагогического эксперимента:

На первом этапе (сентябрь 2021 г.) проводился анализ и обобщение литературных источников, были определены цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза, определено место и сроки проводимого исследования.

На втором этапе (октябрь 2021 г.) разработаны занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в средней школе и определены методы оценки эффективности занятий внеурочной деятельности, методы статистического анализа результатов эксперимента.

На третьем этапе (ноябрь 2021 - февраль 2022 г.) проводилась реализация внеурочной деятельности в экспериментальном классе. А также оценка и последующий анализ результатов продуктивности разработанной методики.

Структура работы: структура дипломной работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Характеристика волейбола в системе физического воспитания школьников

Волейбол — это вид спорта, командная спортивная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, пытаясь направить мяч в сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадку соперника, или игрок обороняющейся команды допустил ошибку.

Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху (Долинская А.В. 1993). Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека.

Ковалёв В.Д. (1988 г.) отмечает, что особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность само дозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которой он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Железняк Ю.Д.(1991 г.) считает, что соревновательная деятельность составляет основу волейбола, его цель и критерий эффективности тренировочного процесса.

Структура тренировочной деятельности и факторы. Определяющие ее эффективность, служат важнейшим ориентиром при построении системы подготовки.

Без ориентации на специфические особенности тренировки невозможна оптимальная подготовка. С точки зрения приспособления человека к работе на современных машинах и механизмах, так как новая техника предъявляет высокие требования к скорости реакции и точности движений специалистов, обслуживающих технику.

По мнениям Титова Г.М. и Степанова Г.В.(2006 г) школьники мало заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом. Изменить ситуацию можно, предоставив учащимся самостоятельно выбирать вид спорта, на основе чего в школе будут решаться задачи развития физической жизни в целом. Одна из самых доступных для всех учащихся в этом плане дисциплин – волейбол.

Учебный предмет «Волейбольная подготовка» включён в государственную программу по физическому воспитанию школьников. Выполнению программных требований выражаются в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке (тестирование 2 раза в год), а также арсенал технических приёмов, объем тактических действий, уровень теоретической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее

рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

Анализ научно-методической литературы показывает, что у практиков-профессионалов и педагогов физического воспитания не вызывает вопрос об оптимизации школьного урока по физической культуре. Считается, что улучшение физического состояния и укрепление здоровья обучающихся должно происходить средствами и методами физического воспитания, основой которым служить физическая подготовка школьников. Физическая подготовка учащихся строиться на трех основных задачах теории физического воспитания. Это, во-первых, формирование интеллектуальной базы индивида за счет получения теоретических знаний на основе их умений и навыков (А.А. Оплетин, 2009, Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов, 2018 и др.). Во-вторых, формирование позитивной мотивации у обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности (А. М. Соленова с соавт., 2008, Т.А. Полякова, 2009). В-третьих, собственно биологических, связанных с развитием двигательных умений и навыков, а также основных физических качеств (К. Чедов, 2004, И.А. Чуева, 2006, Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, А.И. Попова, 2017).

Планирование уроков по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. Для обучения игроков техническому приему волейбола, существует необходимость развития таких физических качеств, которые будут помогать успешно выполнять данный прием. Воспитывать физические качества волейболистов надо не вообще, а учитывая особенности игры.

Опрос специалистов в области физической культуры и спорта показал, что ведущими физическими качествами волейболистов являются такие, как

быстрота реакции, стартовая быстрота, координационные возможности, мышечное чувство, прыгучесть. Чем выше квалификация, тем больше требований предъявляется к специальной физической подготовленности и более главными становятся - прыгучесть, время стартовой реакции, время, затраченное для упражнений на координацию и ловкость [1, с. 28-36].

Как отмечают авторы А.А. Ржанов и др., что понимание закономерностей развития физических качеств позволит наиболее эффективно использовать средства и методы обучения элементам волейбола школьников. Особенно отмечается работа вестибулярного аппарата. С целью его полноценного развития в урок можно включать элементы акробатики в чередовании с легкоатлетическими беговыми упражнениями, прыжки с вращениями в различных направлениях движения. В основе проявления рефлекторного механизма координации двигательных актов и вестибулосоматических реакций лежит вестибулярная устойчивость, которую необходимо тренировать для повышения физической и технической подготовленности волейболистов [7, с.6-8].

Совершенствование научно-методического обеспечения урока физкультуры в школе должно основываться на возрастных особенностях преподавания техник учащимся. Тогда уровень физической подготовки будет соответствовать требованиям волейбола, а навыки овладеют учащимися государственного образовательного стандарта и общеобразовательной программы по разделу «волейбол» [5].

В процессе обучения школьников техническим приемам возникает вопрос о том, чтобы учесть теорию возрастной периодизации созревания определенных структур тела и развитие физических качеств, как основу подготовки к учебе. качественное телосложение. Исследования некоторых аспектов онтогенетического физического развития детей и подростков, благоприятно влияющих на формирование определенных навыков, умений, усвоение информации определенного типа, подтвердили идею существования таких особенностей организма [6, С. 17].

Для определения уровня физической подготовки в общеобразовательных школах в качестве косвенных показателей используются выборки. Это тесты, которые определяют уровень развития двигательных способностей. По изменению определенных признаков функционального состояния организма и сформированных двигательных способностей оценивается уровень физической подготовки. Хорошее физическое состояние является основой высокой производительности.

В процессе учений «физической подготовки» определенной степени указывают на уровень здоровья. Потому что организм приспособляется к физическим нагрузкам путем функциональной и морфологической перестройки, расширения потенциальных возможностей различных органов и систем.

Потому что, когда вы тренируетесь, двигательные способности и навыки одновременно тренируются и совершенствуются, а физические качества развиваются. Таким образом, формируется техника двигательных действий в определенном виде спорта, то есть «тренировка». При многократном повторении физических упражнений формируется готовность человека к наиболее эффективной мышечной деятельности.

Рассматривая физические способности человека как основу развития физических качеств, мы понимаем, что «двигательные» и «психомоторные» качества не заменяют само понятие. И, с точки зрения физиологии, они показывают неразделимость психических и биологических процессов, происходящих в организме человека. Таким образом, все вышесказанное можно резюмировать тем, что возникновению и развитию волейбола была отведена важная историческая ветвь.

1.2 Возрастные особенности школьников в общеобразовательной школе

В настоящее время проблема изучения возрастных особенностей школьников очень важна не только для родителей, но и для школьных педагогов, которым необходимо быть также психологом, чтобы наиболее эффективно осуществлять свою педагогическую деятельность.

Физическое развитие детей и подростков – это рост и формирование организма ребенка включая темпы, стадии и критические периоды его созревания, унаследованные особенности, индивидуальную изменчивость, зрелость и связь с факторами внутренней и внешней среды [2; 3]. Показателями физического развития являются антропометрические данные, скорость их изменения в процессе роста, гармония развития, соотношение гражданского и биологического возраста, конституциональные характеристики [4; 5]. оценка физического развития детского населения является важным критерием при медицинском обследовании и важна, в первую очередь, для педиатров, во-вторых, для врачей общей практики и, конечно же, для педагогов. В последние десятилетия показатели физического развития имеют тенденцию к ухудшению, особенно в экологически неблагоприятных сельскохозяйственных и промышленных регионах [6; 7]. В результате могут развиваться патологические изменения систем и аппаратов внутренних органов, а также неуместные изменения в психоэмоциональной сфере. Эти нарушения у детей начинают проявляться с увеличением нагрузок, связанных с процессом обучения в школе.

Целью физического воспитания детей и подростков в школе является содействие развитию личности. На практике развитию личностно-ориентированных технологий в области физического воспитания препятствует противоречие между естественным разнообразием учащихся в классе и «нормативным " подходом к оценке двигательных способностей, унификацией методов школьного физического воспитания. Следовательно, управление и контроль за стандартизированным режимом работы учащихся с разным уровнем здоровья в форме урока организации занятий по физической

культуре возможно только на основе новых информационных технологий, основанных на принципе операционного подхода [21, с. 32].

Движения требуются ребенку ежечасно, но в связи с особенностями учебного процесса по времени они распределяются неравномерно. Школьники попадают в особую группу риска, в связи с происходящими у них в организме бурными психофизическими перестройками.

Первый зампред думского комитета по образованию и науке Геннадий Онищенко, на заседании участников круглого стола, говоря о здоровье подрастающего поколения, назвал ряд факторов, которые влияют на здоровье школьников и несут в себе реальную угрозу здоровью нации в будущем [1].

Во-первых, это слишком большие, часто чрезмерные учебные нагрузки детей, которые начинаются буквально с первых лет обучения детей в школе.

Во-вторых, не редкостью стало распространение среди старшеклассников вредных привычек, которые не могут не сказываться на здоровье. В частности, было названо курение, которому, согласно исследованиям, подвержена треть учащихся одиннадцатых классов Российских школ. Причем, это касается не только юношей, но и девушек.

Еще одним немаловажным фактором Онищенко назвал плохое школьное питание. Но самой главной болью отечественных образовательных учреждений, он считает отсутствие в школах штатного медицинского персонала. Такая ситуация, по мнению Онищенко, может привести к самым печальным последствиям, включая даже смертность учащихся.

Все эти факторы в совокупности привели к тому, что у учеников Российских школ показатели здоровья ухудшаются с каждым годом и тенденции на снижение данного процесса в ближайшем будущем, к сожалению, ожидать не приходится.

Подвижные игры начинают приобретать спортивный характер. В этих играх на первый план выходят смекалка, ориентация, смелость, ловкость и скорость. Увлекаясь играми, подростки часто не знают, как распределять время между играми и учебными занятиями. Элемент пунктуальности

исчезает. Формирование причинно-следственных связей и логических выводов создает новые мотивы для обучения и общения. Подросток начинает искать все возможные решения проблемы, координировать приоритетные виды деятельности и формировать собственное мировоззрение (применительно к коллективизму). В то же время нет никаких факторов, позволяющих глубоко понять проблему.

Подростки стремятся к самостоятельности в умственной деятельности, высказывают собственные суждения. В дополнение к независимости мышления развивается также критичность. В эмоциональной сфере проявляются агрессивность и экспрессивность, неумение сдерживаться, заниженная или завышенная самооценка, резкость поведения. Возникает состояние внутреннего конфликта (личностного). Половое созревание характеризуется активным поиском объектов для подражания. Идеал подростка — это эмоционально окрашенный, пережитый и внутренне принятый образ, регулятор его поведения и способность оценивать поведение других.

Мальчики чаще всего страдают язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирением, плоскостопием, бронхиальной астмой и гипертонией. У девочек чаще встречаются нарушения массы тела-недостаточный вес, головные боли, невроты, близорукость [4].

Важно воспитывать в каждом ребенке желание заниматься физкультурой и спортом. Только если учащиеся упражняются с желанием и проявляют инициативу в самостоятельных занятиях, во время посещений внеклассных занятий, кружков или секций, проводят процедуры для укрепления тела, можно достичь гармоничного физического развития, правильного отношения детей к своему телу. поддерживать и улучшать свое здоровье.

Наблюдается растущая тенденция к дисгармоничному физическому развитию учащихся и снижению их успеваемости. Увеличилось количество

случаев нарушений осанки, проблем с опорно–двигательным аппаратом, распространены заболевания сердечно-сосудистой системы [5, С. 38].

Существует прямая связь между уровнем физической активности, физкультурой у современных школьников и состоянием их здоровья. Образовательные программы с каждым годом становятся все более сложными, что снижает возможность двигательной активности, поскольку ребенок вынужден тратить почти все свое время на учебу.

Двигательная нагрузка должна дозироваться с учетом индивидуальной чувствительности организма, суточного и сезонного ритма, возрастных особенностей, а также климатических, географических и социальных факторов. Таким образом, научно обоснованное и правильно организованное физическое воспитание детей должно оказывать благотворное влияние на молодой организм: оно должно способствовать гармоничному физическому и умственному развитию; расширять двигательные способности; усиление защитных и адаптивных реакций и повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию внешних факторов; развитие оптимизма и бодрости у детей и подростков; регулярные тренировки в детском возрасте должны расширять резервы организма, способствовать укреплению здоровья, что в сочетании с повышением заболеваемости меньше, будет способствовать повышению производительности и производительности во взрослом возрасте - все это имеет большое социальное значение. Дальнейшие научные исследования по физическому воспитанию и поиск путей обучения учителей должны быть направлены на развитие дифференцированного физического воспитания. Считается, что только при условии полного экзамена можно правильно оценить степень физического совершенствования ученика и обеспечить дифференцированное физическое воспитание.

1.3 Организация и особенности методики занятий по волейболу в школе

Волейбол входит в программу по физической культуре и является одним из средств решения основных задач физического воспитания студенческой молодежи: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости. Данный раздел направлен на решение следующих задач: изучение теоретических основ игровой и соревновательной деятельности, овладение содержанием игры, приобретение методических и организационно-педагогических компетенций, необходимых в профессиональной деятельности. Усвоение технических основ в волейболе предусматривает базовую подготовку игроков.

По мнению Ю.Д. Железняк (2004), одним из главных направлений в подготовке волейболистов является повышение их уровня физической, а затем технико-тактической подготовленности. Раздел «Волейбол» учебной дисциплины «Физическая культура» направлен на изучение закономерностей использования игры в целях формирования всесторонне развитой личности, формирования устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности, повышения мотивации занимающихся к физическому совершенствованию.

Игровая деятельность способствует развитию интеллектуальных способностей, креативности мышления, терпимости к поведению, способности реализовывать навыки, приобретенные в социокультурной среде. Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, скорости, выносливости, волевых качеств, взаимовыручки и других качеств и черт личности, что в основном объясняет тот факт, что волейбол включен в программы физического воспитания общеобразовательных учреждений, начальных, средних и высших специализированных учебных заведений.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения. Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и

объяснение. Личный показ учитель дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения. Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях.

Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для учащихся. Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов (метода разучивания по частям). Целостный метод является ведущим при разучивании большинства игровых приемов. Расчлененный метод используется при обучении нападающим ударам. К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые

ошибки. В этом случае рекомендуется вычлени́ть искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением.

В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм существуют три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализация осуществляется при непосредственном использовании практического действия — упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

В обучении спортивным играм часто практикуют повторный или замедленный показ и демонстрацию. Это дает возможность сосредоточить внимание детей на наиболее существенных элементах двигательных действий, на моментах, где вероятность появления ошибок является наибольшей. Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся.

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий.

Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 12 человек разбивается на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой.

Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи у сетки, располагаясь в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 4 учащийся посылает мяч в зону 6, туда перемещается учащийся из зоны 3 и второй передачей точно посылает мяч обратно в зону 4. После этого он остается на месте, а мяч из зоны 4 вдоль сетки направляется в зону 2. Из зоны 2 следует передача в зону 3, из зоны 6 учащийся выходит в зону 3 к сетке и выполняет вторую передачу в зону 2. После этого упражнения повторяются, начинаясь из зоны 2. Усложняется упражнение передачей у сетки назад, за голову.

Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Двое выполняют удары и прием, третий (с набивными мячами в руках) — ускорения, остановки, перемещения приставными шагами с изменением направления. После перемещений игрок идет на прием мяча, после приема — на удар, с удара — на перемещение.

Третья подгруппа совершенствуется в навыках нападающего удара: один школьник выполняет удары по мячу, подвешенному на амортизаторах, второй — броски набивного мяча из-за головы двумя руками на месте и в прыжке, третий — упражнения для развития прыгучести (прыжки со скамейки с отягощением и т. д.). Затем происходит смена: от бросков набивного мяча юный волейболист последовательно переходит к ударам по мячу, к упражнениям на прыгучесть, к упражнениям с набивным мячом. Четвертая подгруппа выполняет акробатические упражнения (например, различные кувырки и перекаты).

Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач урока. Нападающие, например, больше внимания уделяют нападающему удару, связующие (защитники) — приему мяча и совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно производительно. Кроме того, проводить их — причем весьма эффективно можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе, когда в школе всего одна площадка.

В ходе практической деятельности возникла проблема оценки технической подготовленности учащихся по разделу «Волейбол». В основном, оценка технической составляющей осуществляется на основании визуальных наблюдений (наиболее приняты в учительской практике). Обучая волейболу, задачу в отходе от субъективной стороны оценки уровня подготовки учащихся, разрабатывают контрольные испытания по освоению

техники. Освоенность техники определяется по показателям стабильности и устойчивости.

Для учителя всегда была очевидна потребность располагать конкретным и объективным измерением, как физического развития, так и технической подготовленности учащихся. Это одна из важнейших задач обучения, которую учитель должен постоянно осуществлять и совершенствовать в своей педагогической деятельности. Для ученика измерения дают объективную информацию о собственной технической подготовленности и физическом развитии. Это позволяет видеть, как изменяется (прогрессирует) его уровень. Тем самым тестирование имеет для ученика мотивационное, стимулирующее значение.

Планирование уроков по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. Для обучения игроков техническому приему волейбола, существует необходимость развития таких физических качеств, которые будут помогать успешно выполнять данный прием. Воспитывать физические качества волейболистов надо не вообще, а учитывая особенности игры.

Опрос специалистов в области физической культуры и спорта показал, что ведущими физическими качествами волейболистов являются такие, как быстрота реакции, стартовая быстрота, координационные возможности, мышечное чувство, прыгучесть. Чем выше квалификация, тем больше требований предъявляется к специальной физической подготовленности и более главными становятся - прыгучесть, время стартовой реакции, время, затраченное для упражнений на координацию и ловкость [11, с. 28-36].

Как отмечают авторы А.А. Ржанов и др., что понимание закономерностей развития физических качеств позволит наиболее эффективно использовать средства и методы обучения элементам волейбола школьников. Особенно отмечается работа вестибулярного аппарата. С целью его полноценного развития в урок можно включать элементы акробатики в

чередовании с легкоатлетическими беговыми упражнениями, прыжки с вращениями в различных направлениях движения. В основе проявления рефлекторного механизма координации двигательных актов и вестибулосоматических реакций лежит вестибулярная устойчивость, которую необходимо тренировать для повышения физической и технической подготовленности волейболистов [7, с.6-8].

Совершенствование научно-методического обеспечения школьного урока физической культуры должно строиться на возрастных особенностях обучения учащихся техническим приемам. Тогда уровень физической подготовленности будет соответствовать требованиям игры в волейбол, и освоенным компетенциям обучающихся государственного образовательного стандарта и общеобразовательной программы по разделу «Волейбол» [15].

В процессе обучения школьников техническим приемам встает вопрос об учете теории возрастной периодизации созревания определенных структур организма и развитии физических качеств, как фундамента качественной физической подготовки. Исследования отдельных сторон онтогенетического физического развития детей и подростков, благоприятно сказывающиеся на формировании определенных умений, навыков, усвоения информации определенного типа, подтвердили представления о существовании таких особенностей организма [16, с.17].

Для совершенствования всех сторон физической подготовки необходимо создать условия для развития функциональных возможностей организма ребенка с целью воспитания физических качеств. В научно-методической литературе различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка характеризуется всесторонним развитием физических качеств человека, высоким уровнем систем организма и функциональных возможностей при условии слаженности их проявления в процессе двигательной деятельности. И от того, как человек может сознательно владеть и управлять движениями своего тела можно характеризовать уровень общей физической подготовленности. Для этого

необходим мониторинг физической подготовленности и функционального состояния школьников.

Для определения уровня физической подготовленности в общеобразовательных школах используют пробы, как косвенные показателями. Это тесты, которые определяют уровень развития двигательных способностей. По изменению отдельных признаков функционального состояния организма и сформированных двигательных умений и навыков судят об уровне физической подготовленности. Хорошая физическая подготовка является основой высокой работоспособности.

В процессе тренировки, как считают Г.М. Куколевский, Н.Д. Граевская и др. дефиниции «физическая подготовленность» и «тренированность» в определенной мере указывают на степень здоровья. Потому что организм адаптируется к физическим нагрузкам путем функциональной и морфологической перестройки, расширением потенциальных возможностей различных органов и систем.

Потому что при занятиях физическими упражнениями одновременно формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки и развиваются физические качества. Таким образом, формируется техника двигательного действия в определенном виде спорта, т.е. «тренированность». При многократном повторении физического упражнения формируется готовность человека к наиболее эффективной мышечной деятельности.

Рассматривая физические способности человека, как фундамент для развития физических качеств, мы понимаем, что «двигательные» и «психомоторные» качества не подменяют само понятие. А, с точки зрения физиологии показывают неразделимость психических и биологических процессов, происходящих в организме человека.

Анализ научно-методической литературы показал, что единого мнения в этом вопросе у ученых и практиков нет. Предложенные методические рекомендации с целью повышения физической подготовленности учащихся школьного возраста можно поделить на четыре значимые группы. Во-

первых, это сенситивные периоды в развитии физических качеств, во-вторых, комплексное развитие двигательных качеств, в-третьих преимущественное развитие «отстающих» физических качеств, и, в четвертых, приоритетное развитие «ведущих» двигательных качеств.

Упражнения на совершенствование технических приемов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой. Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки

Таким образом, особенности игры в волейбол предъявляют высокие требования к разносторонней подготовке школьников. В данном случае предусматривается постановка частных задач, связанных с развитием и совершенствованием физических качеств.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ:

1. В ходе развития волейбола совершенствовались правила, техника и тактика игры, появлялись спортивные разновидности. Уровни и правила игры тесно взаимосвязаны: на определенном этапе развития игры существующие правила начинают подавлять дальнейшие улучшения, вносятся изменения, меняются технологии, тактика и техника.

2. Для каждого возрастного периода характерны определенные анатомо-физиологические особенности, исходя из которых следует решать вопросы организации режима дня, ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, а также методов и форм оздоровления, сопряженных с занятиями физкультурой и спортом. Целью физического воспитания детей и подростков в школе состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности.

3. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от метода их применения. Метод воспитания подразумевает развитие спортивных, морально-волевых качеств, как овладение знаниями, навыками и умениями. Учителя объясняют и показывают определенные двигательные действия, а ученики осваивают их. Выбор этого метода определяется педагогической задачей, содержанием материала и готовностью школьника. Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников. Прежде всего надо привить учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами городов, с участниками чемпионатов Европы среди юниоров.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО -ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1 Организация и методы опытно-экспериментального исследования

Данное исследование было проведено в Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» №39 г.Троицка (МОУ СОШ №39 г. Троицка).

Исследование проводилось поэтапно в период с сентября 2021 г. по февраль 2022 г. и каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

Этапы педагогического эксперимента:

На первом этапе (сентябрь 2021 г.) проводился анализ и обобщение литературных источников, были определены цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза, определено место и сроки проводимого исследования.

На втором этапе (октябрь 2021 г.) разработаны занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе для второго класса и определены методы оценки эффективности занятий внеурочной деятельности, методы статистического анализа результатов эксперимента. Проводили основной педагогический эксперимент, занятия по внеурочной деятельности волейболом с юношами 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы.

Педагогический эксперимент проводили в МБОУ СОШ №39 г. Троицка.

Были сформированы две учебных группы - одна контрольная, в нее вошли учащиеся, обучающиеся по общепринятой программе, и экспериментальная.

В течение 3 месяцев учащиеся контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю.

Длительность каждого занятия - 45 минут.

На третьем этапе (ноябрь 2021 - февраль 2022 г.) проводилась реализация внеурочной деятельности в экспериментальном классе. А также оценка и последующий анализ результатов продуктивности данного вида внеурочной деятельности.

В ходе своей работы мы использовали следующие методы исследования:

- 1 Анализ научно-литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Контрольные испытания (тесты)

Анализ научно-литературных источников.

Анализ научно-литературных источников. Мы постарались изучить и обобщить опыт ряда авторов по теме исследования. Изучение научно-методической литературы позволило определить состояние вопроса о влиянии игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет, конкретизировать задачи исследования. Так же внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий в волейболе.

Педагогическое наблюдение. Педагогические наблюдения проводились на уроках физической культуры, с целью изучения влияния игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет.

Контрольные испытания (тесты). Опираясь на метод теоретического анализа при обобщении специальной литературы, мною были выделены следующие упражнения для тестирования:

1. Верхняя передача мяча над собой. Выполняется на волейбольной площадке 6x9 метров. Задание выполняют в кругу $d=3$ метра. Учитывается количество и качество технических действий. (из 10 раз)

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

2. Нижняя передача мяча над собой. Выполняется на волейбольной площадке 6x9 метров. Задание выполняют в кругу $d=3$ метра. Учитывается количество и качество технических действий. (из 10 раз)

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра, выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра (из 10 раз).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра (из 10 раз).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

5. Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками поочередно в паре (из 20).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 11-19 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5-10 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

6. Передачи в парах через сетку. Расположение на расстоянии 3-5 метров. (из 20 раз).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 11-19 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5-10 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

7. Приём волейбольного мяча после подачи партнёра. Оценивается прием мяча с передачей в зону № 3 или в зону № 2. Из пяти приемов оцениваются только те, которые достигли принимающего.

Оценка «5»- принято пять подач.

Оценка «4»- принято четыре подачи.

Оценка «3»-приняты две-три подачи.

Оценка «2»- не принято ни одной подачи или одна.

8. Прямой нападающий удар. Высота сетки - 2.30. Выполняется из зоны два или четыре с передачи партнера из зоны три. Засчитываются те удары, которые попали в площадку, не в аут. (из трех раз).

Оценка «5»-выполнено три удара в площадку.

Оценка «4»-выполнено два удара.

Оценка «3»-выполнен один удар.

Оценка «2»- не выполнено ни одного удара.

9. Нижняя прямая подача. Выполняется с лицевой линии. Засчитываются подачи, приземлившиеся в площадку. Не засчитывается аут, сетка, заступ (из трех раз).

Оценка «5»-три подачи в площадку.

Оценка «4»-две подачи в площадку.

Оценка «3»-одна подача в площадку.

Оценка «2»-ни одной подачи.

10. Верхняя прямая подача. Выполняется с лицевой линии. Засчитываются подачи, приземлившиеся в площадку. Не засчитывается аут, сетка, заступ (из трех раз).

Оценка «5»-три подачи в площадку.

Оценка «4»-две подачи в площадку.

Оценка «3»-одна подача в площадку.

Оценка «2»-ни одной подачи.

11. Челночный бег 3x10 метров. Тест выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Три попытки, засчитывается лучший результат.

Оценка «5»- 7,2 сек.

Оценка «4»- 7,8 сек.

Оценка «3»- 8,1 сек

Оценка «2»- более 8 сек.

12. Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Три попытки, засчитывается лучший результат.

Оценка «5»- 215 см.

Оценка «4»- 190 см.

Оценка «3»- 170 см.

Оценка «2»- менее 170 см.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №39 г. Троицка. В основном педагогическом

эксперименте изучались особенности формирования техники и тактики игры в волейбол, а также влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей юношей 14-15 лет. Эксперимент проводился в течение учебного года.

В эксперименте принимали участие юноши 14-15 лет МБОУ СОШ №39 г. Троицка. В двух разных классах были сформированы группы, в каждой из которых было выделено по четырнадцать человек. В первой (контрольная группа) — школьники занимались по стандартной программе. Во второй группе учащиеся обучались с использованием методики внеурочных занятий, которые мы внедрили (экспериментальная группа).

Эксперимент включал в себя следующие стадии:

- констатирующий эксперимент;
- преобразующий эксперимент;
- проверочный эксперимент.

На первой стадии задачами констатирующего эксперимента является определение уровня физической подготовленности школьников при обучении волейболу, с применением разработанных нами тестов.

Для проведения тестирования были сформированы две группы (КГ) контрольная группа и (ЭГ) экспериментальная.

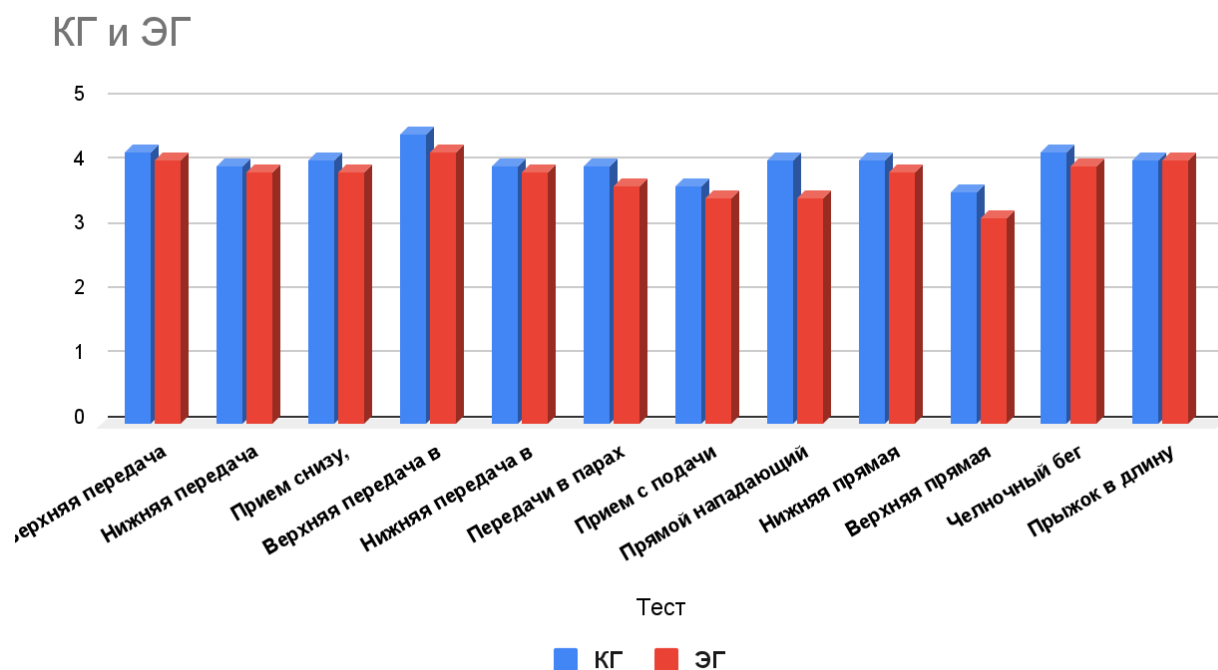
Перед применением опытно — экспериментальной программы по реализации урочной и внеурочной деятельности обучения волейболу мы провели первоначальное тестирование.

Таблица 1 – Результаты тестирования (на констатирующем этапе)

Тест	КГ	ЭГ
Верхняя передача над собой	4,2	4,1
Нижняя передача над собой	4	3,9

Прием снизу, передача сверху в паре	4,1	3,9
Верхняя передача в стену	4,5	4,2
Нижняя передача в стену	4	3,9
Передачи в парах через сетку	4	3,7
Прием с подачи	3,7	3,5
Прямой нападающий удар	4,1	3,5
Нижняя прямая подача	4,1	3,9
Верхняя прямая подача	3,6	3,2
Челночный бег	4,2	4
Прыжок в длину	4,1	4,1

Рисунок 1- Результаты тестирования КГ и ЭГ на констатирующем этапе



Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что группы находятся на разных уровнях развития физической подготовленности. Поэтому выбрали группу с которой будем проводить дополнительные занятия.

2.2 Разработка и апробация методики занятий во внеурочной деятельности по волейболу

Экспериментальная работа — исследование, которое, в данном случае, должно выявить эффективность традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу у детей среднего школьного возраста.

В первой части эксперимента мы выделили юношей, участвующих в нашем исследовании, в две группы: экспериментальную и контрольную. С помощью тестирования мы определили уровень физической и технической подготовленности школьников.

Цель эксперимента: создание условий для обучения игровым навыкам волейбола на внеурочных занятиях по физической культуре и повышение уровня физического развития школьников через использование разработанной методики упражнений по игре «Волейбол».

Задачи:

- обучать основам техники и тактики игры в волейбол, используя разработанный комплекс упражнений;
- развивать специальные физические способности для игры в волейбол.

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол).

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

– Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;

– Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

– Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом.
- Передачи мяча.

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м).

Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Таблица 2 - Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают 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 упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Таблица 3 - Структура и содержание занятий

№	Учебный материал	Класс
Стойки, перемещения		3ч
1.	Стойка игрока (исходные положения техника выполнения)	+
2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	+
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
Передачи мяча		4ч
1.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	С
2.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р
3.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	

4.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	С
5.	Передача мяча снизу двумя руками в парах, тройках	С
Подачи мяча		4ч
1.	Нижняя прямая	
2.	Верхняя прямая	С
3.	Подача в прыжке	
Атакующие удары (нападающий удар)		4ч
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	3
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	
Прием мяча		4ч
1.	Прием мяча снизу двумя руками	+
2.	Прием мяча сверху двумя руками	+
3.	Прием мяча, отраженного сеткой	Р
Блокирование атакующих ударов		4ч
1.	Одиночное блокирование	С
2.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	3
3.	Страховка при блокировании	С
Тактические игры		4ч
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	3
2.	Групповые тактические действия в нападении, защите	3
3.	Командные тактические действия в нападении, защите	Р
4.	Двухсторонняя учебная игра	+
Подвижные игры и эстафеты		2ч
1.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
2.	Игры развивающие физические способности	+
Физическая подготовка		4ч
1.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+
Судейская практика		1ч
1.	Судейство учебной игры в волейбол	+
Итого		34

Р – разучивание, 3 – закрепление, С – совершенствование, + - выполняется на каждом занятии

Таблица 4 - Тематическое планирование внеурочной деятельности «Волейбол»

№ п.п.	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений.	2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
2.	Прием. Передача. Поддача мяча.	2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		1ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		1 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		1 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		1 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
		1 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		1 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		2 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра волейбол.
		2 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, Учебно- тренировочная игра в волейбол.
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно - тренировочная игра в волейбол.
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно - тренировочная игра в волейбол.
		2ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 4. Учебно - тренировочная игра в волейбол
3.	Удар	2ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно - тренировочная игра в волейбол.

		2ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно - тренировочная игра в волейбол.
		2 ч.	Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
4.	Тактика игры в нападении.	1 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении Верхняя прямая подача по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
		1 ч	Групповые тактические действия в нападении - взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
		1 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		2 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите	1 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
6.	Организация	1 ч.	Технические и тактические взаимодействия. Интегральная подготовка.

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

Первостепенным результатом реализации методики внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Занятие по волейболу состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма. Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
 - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперед; приставными шагами левым и правым боком вперед; спиной вперед; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперед, боком и спиной вперед; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

- формирование умений применять технико - тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приемов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования - кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочеты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей); - по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); - по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Все упражнения мы разделили на 4 группы.

1. Спортивно-игровые, которые можно использовать на каждом занятии. Они развивают быстроту, ориентировку в пространстве, умение мгновенно реагировать на условия быстро меняющейся обстановки. В игровых упражнениях рекомендуем использовать сигналы на следующие упражнения: на ловлю мяча, на повороты на месте и в движении, на передачи мяча различными способами, на смену направления движения при перемещении игроков и др.

2. Упражнения на ловкость, которые должны выполняться на каждом занятии, так как это физическое качество связано с развитием силы и быстроты. Это технические приемы из волейбола: подачи, передачи, приемы мяча разными способами, выполнение блокирования и нападающего удара. Кроме того, считаем целесообразным включать в занятия эстафеты, игровые увлекательные задания с переноской предметов на скорость, силу и ловкость.

3. Упражнения, направленные на развитие взрывной и динамической силы. На занятиях можно использовать рывки, с помощью которых осуществляются изменение направления движения и обманные движения, а также прыжки в сочетании со всеми приемами, которые создают более благоприятные условия для их выполнения. Упражнения с поворотами позволяют выполнить передачу мяча в прыжке или на носках.

4. Беговые упражнения: бег с ускорением на 10 или 30 м, бег на скорость, бег между предметами, бег змейкой с максимальной скоростью, эстафеты с мячом и без мяча, ловля мяча двумя руками в движении, передача мяча в движении. В них быстрота проявляется в частоте движений.

Для развития скоростных способностей использовали метод строго регламентированного упражнения, который включает в себя два подметода: повторного выполнения действия и вариативного упражнения. Первый применяется в тех случаях, когда надо совершенствовать или закрепить двигательный навык. Например, обучение боковой подаче. Второй – когда необходимо усложнить или видоизменить действие.

Соревновательный метод применялся для различных тренировочных состязаний в форме эстафет, прикидок, когда участники борются на равных. Игровой метод предусматривает выполнение различных упражнений на высокой скорости в форме конкурентной борьбы. Все методы применялись в различных частях занятия, с высокой интенсивностью, сильным мышечным напряжением и в специально созданных игровых условиях.

Для развития силовых способностей в практике спорта существуют следующие методы: метод максимальных усилий для развития максимальной силы; метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений для увеличения мышечной массы тела; метод максимальных усилий, когда в упражнении присутствует сопротивление и его надо преодолеть с максимальным усилием.

Метод динамических усилий применялся, когда есть отягощение и его надо преодолеть. Метод круговой тренировки - самый распространённый, в тренировочном процессе игроки работают по «станциям». На каждой «станции» - свое задание, которое подростки выполняют и переходят к другой станции по кругу. Используя статодинамический метод, мы чередовали задания, которые выполнялись в разных режимах работы: изометрическом и динамическом. В этом случае наблюдается высокий прирост силовых способностей.

Упражнения и подвижные игры, используемые для развития физических качеств.

Комплекс упражнений 1.

1. В парах. Верхняя передача мяча партнеру на расстоянии 5 м.

2. Две передачи мяча над собой, третья передача - партнёру.
3. Передачи мяча через сетку в парах.
4. Передачи мяча партнеру через сетку со средней линии.
5. Нижняя передача мяча партнёру.
6. Нижняя боковая подача.
7. Верхняя подача
8. подача мяча с прыжка.
9. Передача мяча в стенку разными способами.
10. Нападающий удар с места, с подачи партнёра, с разбега.

Комплекс упражнений 2. Упражнения в подгруппах.

1. Игроки стоят в круге. Посередине находится игрок с мячом. Он перемещается с мячом, делает передачу любому игроку, а тот должен вернуть ему мяч.
2. Игроки строятся в две колонны возле сетки напротив друг друга. По сигналу направляющие с мячами выполняют передачу через сетку на противоположную сторону и бегут в «хвост» своей команды. Принимающий мяч игрок делает передачу на противоположную сторону и т.д.
3. Передача мяча назад за голову. Приём мяча спереди на уровне груди. Игроки стоят в колонне, дистанция между ними - 3 м.
4. Перемещения приставными шагами с мячом и без мяча, перемещения прыжком и передача мяча через сетку.
5. Приём мяча снизу.
6. Приём мяча в падении.
7. Приём мяча сверху двумя руками с последующим перекатом.

Комплекс упражнений 3.

1. Блокирование одиночное в зоне 3, 2.
2. Двойное блокирование в зоне 2, 3, 4.
3. Блокирование в прыжке.
4. Блокирование с переводом вправо.
5. Падения и перекаты.

6. Индивидуальные тактические действия в нападении.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Индивидуальные тактические действия в защите.
9. Групповые тактические действия в защите.

Для развития быстроты:

1. Подвижные игры «Догони мяч» и «Поймай мяч»
2. Различные виды челночного бега. Длина одного отрезка может колебаться от 3-х до 10-и метров, общая длина отрезков не превышает 30-и метров, количество серий – 2-3.
3. Различные виды эстафет с элементами волейбола.

Для развития прыгучести:

1. Прыжки боком через скамейку.
2. Перепрыгивание через скамейку из и. п. стоя боком левая нога на скамейке, правая на полу, 1-2 –поменять ноги, 3-4 – и. п.
3. Для более подготовленных: из и. п. скамейка между ног, 1 – выполнить прыжок и сделать касание или хлопок стопами над скамейкой, 2 – и. п.
4. Скамейка вдоль сетки в 50 см от нее, с небольшого разбега перепрыгнуть ее на двух ногах и вторым прыжком постараться рукой достать до верхнего края сетки. Это упражнение используется в дальнейшем для обучения разбегу и прыжку при нападающем ударе.
5. Гимнастический мат подвешен к баскетбольному щиту, прыжки и хлопки ладонью максимально высокой точке.

Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков.

«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперед (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечет линию финиша.

«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии.

Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперед до линии старта- финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии.

В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика.

После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча.

Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1—1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки.

Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2-3 раза.

«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху

(снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну.

Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

Эффективность внедрения внеурочных занятий по воспитанию общефизических способностей оценивалась по результатам прироста показателей физических качеств и двигательных способностей на основе двенадцати контрольно-педагогических тестов.

На основании полученных результатов мы выявили средний показатель в тестовых заданиях контрольной и экспериментальной групп.

Таблица приведенная ниже показывает, что средние показатели в контрольной и экспериментальной группах отличаются. После сопоставления результатов всех тестов, то можно увидеть, что к концу

эксперимента показатели экспериментальной группы выше по техническим тестам, чем в контрольной. Сравнение дает нам понимание того, что, применяя нашу методику обучения в экспериментальной группе у учащихся повысился уровень показателей физических качеств и двигательных способностей.

Результаты сравнительных характеристик на всех этапах исследования выглядят следующим образом:

Таблица 5 - Сравнительная таблица результатов предварительного и контрольного тестирования учащихся

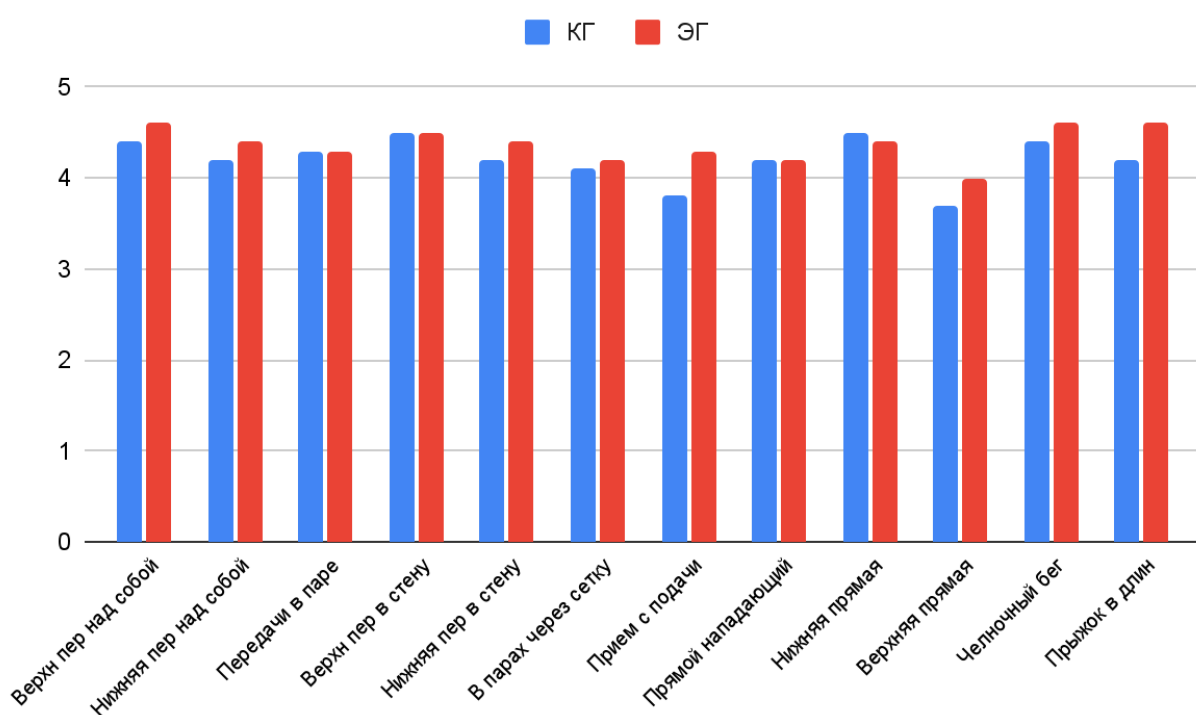
Тест	Констатирующий этап		Контрольный этап		Достоверность различий		
					t	p ≤ 0.05	p ≤ 0.01
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ		2.16	03.01
Верхн пер над собой	4,2	4,1	4,4	4,6	3,8	Зона значимости	
Нижняя пер над собой	4	3,9	4,2	4,4	2,3	Зона неопределенности	
Передачи в паре	4,1	3,9	4,3	4,3	3,3	Зона значимости	
Верхн пер в стену	4,5	4,2	4,5	4,5	2,2	Зона неопределенности	
Нижняя пер в стену	4	3,9	4,2	4,4	2,9	Зона неопределенности	
В парах через сетку	4	3,7	4,1	4,2	2,1	Зона неопределенности	
Прием с подачи	3,7	3,5	3,8	4,3	2,8	Зона значимости	
Прямой нападающий	4,1	3,5	4,2	4,2	2,9	Зона значимости	
Нижняя прямая подача	4,1	3,9	4,5	4,4	2,4	Зона неопределенности	
Верхняя прямая подача	3,6	3,2	3,7	4	2,4	Зона неопределенности	
Челночный бег	4,2	4	4,4	4,6	3,4	Зона значимости	

Прыжок в длину	4,1	4,1	4,2	4,6	2,6	Зона неопределенности
----------------	-----	-----	-----	-----	-----	--------------------------

В контрольном тестировании между результатами групп выявлены различия, указанные в диаграммах.

По результатам тестов наблюдалось видимое улучшение показателей в экспериментальной группе учащихся на этапе контрольного тестирования по сравнению с предварительным.

Рисунок 2- Результаты тестирования КГ и ЭГ на контрольном этапе



Наиболее ощутимый результат был получен в тестах разработанных нами при внедрении внеурочных занятий. По результатам данных тестов было зафиксировано явное улучшение показателей. Приведенные результаты свидетельствуют о динамике показателей у экспериментальной группы

учащихся при обучении с применением внеурочных занятий, учитывающей методические рекомендации для развития показателей физических качеств и двигательных способностей юношей 14-15 лет.

2.4 Практические рекомендации

Проведенное исследование позволяет дать следующие рекомендации:

1. Педагогам следует в занятиях с детьми больше использовать комплексы упражнений, направленные на совершенствование техники игры в нападении.

2. Целесообразно использовать комплексы таких упражнений в середине основной части учебно-тренировочного занятия.

3. Использовать такие комплексы упражнений необходимо с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

Расписание занятий должно быть стабильным. Любое нарушение графика, установленного порядка сразу же влияет на отношение юных волейболистов к работе. Необходимо стремиться к тому, чтобы во всех группах занятия проводились 3 раза в неделю: 60-90 минут в группах 9-12 лет, 90 минут в группах 13-14 и 15-17 лет. Известно, что учитель физкультуры очень занят. Без помощи государственного актива ему мало что удастся сделать. Поэтому старшеклассникам-опытным волейболистам (для них необходимо регулярно проводить семинары) может быть поручено проводить занятия не только в младших группах, но и со сверстниками.

Правильная работа секции зависит от правильного планирования оборудования. Распределять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первую половину, а на вторую — совершенствование. Не следует забывать об общей и специальной физической подготовке, вводных упражнениях и специально отобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие педагоги уделяют

внимание физической подготовке детей только в сентябре-октябре, а затем (особенно в период соревнований) забывают об этом.

Физическая подготовка должна быть включена в процесс тренировок в течение всего года. Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебной программе, более подробно это отражено в графиках, планах работы и резюме тренировок. Одним из основных методов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма занятий. Дело в том, что несколько подгрупп выполняют разные задачи. Например, группа из 12 человек разделена на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой.

Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи на сетке, расположенной в зонах 4, 3 и 2. из зоны 4 ученик отправляет мяч в зону 6, ученик перемещается туда из зоны 3, а вторая передача точно возвращает мяч. мяч попадает в зону 4. После этого он остается на месте, а мяч из зоны 4 по сетке направляется в зону 2. из зоны 2 происходит перенос в зону 3, из зоны 6 ученик входит в зону 4. из зоны 2 происходит перенос в зону 3. из зоны 6 ученик входит в зону 4. область 3 в сетку и выполняет вторую передачу в зону 2. После этого упражнения повторяются, начиная с зоны 2. Упражнение усложняется переносом сетки назад, за голову.

Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Двое выполняют удары и приемы, третий (с набитыми шарами в руках) ускоряется, останавливается, перемещается движениями со сменой направления. После ходов игрок переходит на прием мяча, после приема-на удар, с ударом-на ход.

Третья подгруппа совершенствуется в навыках отбивающих: один школьник наносит удары по мячу, подвешенному к амортизаторам, второй - забрасывает мяч за голову обеими руками на месте и в прыжке, третий-упражнения для развития способности к прыжку (прыжку затем происходит изменение: от бросков мягких мячей молодой волейболист последовательно переходит к ударам по мячу, упражнениям на прыжки, упражнениям на

мягкий мяч. Четвертая подгруппа выполняет акробатические упражнения (например, различные сальто и сальто).

Деление на подгруппы производится либо задействованными силами, либо с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.).

Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода обучения и конкретных задач занятия. Нападающие, например, больше внимания уделяют атакующему удару, связующие (защитники) - приему мяча и совершенствованию на второй передаче. В этом построении курса время используется чрезвычайно продуктивно. Кроме того, их можно выполнять — и очень эффективно — в небольшом тренажерном зале или на открытом воздухе, когда в школе есть только одна игровая площадка.

Примерные упражнения с мячами.

1. Нападающие игроки стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2. В зоне 3 на другой стороне площадки – блокирующий игрок. По сигналу игрок зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет н/у. Игрок зоны 3 ставит блок и возвращается в и.п. Затем ставится блок игроку зоны 2.

2. То же, но нападающие игроки в зонах 4, 3, 2.

3. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. В момент касания мяча пасующим игроком блокирующий имитирует блок в зоне 3, после чего перемещается в зону 2 для блокирования н/у.

4. В зоне 2 выполняется н/у с низкой передачи, в зоне 4 – с высокой. Поочередное блокирование н/у игроком зоны 3.

5. Игрок зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на откидку в зону 3.

6. Блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки нападающие игроки чередуют удары со вторых передач из зон 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2.

7. То же, но три нападающих игрока. При н/у из зон 4 и 2 – двойной блок, из зоны 3 – тройной блок.

8. Н/у из зоны 3 – с низких передач, из зон 4 и 2 – с быстрых и низких передач. Индивидуальное блокирование тремя игроками.

9. Поочередное одиночное блокирование н/у в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от игроков зон 1, 6, 5.

10. Блокирование после выполнения комбинаций.

Примечание: с упражнения 3 целесообразен прием мяча после подачи.

Комбинированные упражнения.

1. Игроки 1,6,5 с мячами ударом направляют мячи на заднюю линию противоположной стороны площадки. Прием мяча на игрока у сетки, тот бьет в принимавшего подачу, снова прием на игрока у сетки – передача для н/у игроку задней линии и н/у в игрока задней линии противоположной площадки. Действия игроков далее те же, что и в начале упражнения.

2. Н/у в зону 5 – прием на игрока 1 – удар в 6 – прием в 1 – передача для н/у игроку 5 и н/у через сетку в 6 или 4. Далее, как в начале упражнения. После каждого розыгрыша мяча смена троек, а в тройках смена зон.

3. Подача в 6 – прием на связку – передача в зону 4 или 2 – н/у – поставить групповой блок. Принимавший подачу игрок занимает зону атаковавшего игрока, а атаковавший – на прием.

4. После подачи – страховка блокирующих игроков. После блока игрок из зоны 2 идет на подачу, а страхующий занимает место в зоне 3.

5. После блока – отход от сетки игроков зон 2 и 4 для приема мяча после подачи и последующего розыгрыша для атаки.

6. Подача – прием – передача – н/у. После блока – отход всей тройки от сетки для приема подачи и организации атаки.

7. После подачи – поочередный прием мячей в защите в зонах 1, 6, 5. В зоне 5 прием мяча на связующего игрока, который переходит с другой

стороны площадки – передача для н/у и н/у игроком 1 против группового блока.

8. Подача в зону 5 – прием мяча в зоне 2 – перебивание мяча из 2 в 6 зону другой стороны площадки. Далее игрок, подававший подачу, пасует мяч в зону 4 и н/у в зону 5.

Контроль за уровнем технической подготовленности.

Контроль предполагает три вида оценки техникой подготовленности: оценка самой спортивной техники; определение результата, достигнутого благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях.

1. Проверка правильности выполнения технических приемов с помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т.п.

2. Определение результата:

а) подача на точность в зоны площадки;

б) верхние передачи с 4-6 м в баскетбольное кольцо или вертикальное кольцо (диаметр 50 см) на высоте 3 м; в мишень (диаметр 50 см) на стене на высоте 3-4 м;

в) прием подач в горизонтальное кольцо (диаметр 1 м) на высоте 150-180 см (расстояние до кольца 3-5 м);

г) прямые н/у и удары с переводом вправо-влево в цели на площадке из различных зон.

Каждый технический прием выполняется не менее 6-10 раз подряд.

3. Запись эффективности применения техники в соревновательных условиях.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ:

1. Эксперимент проводился в течение учебного года в МБОУ СОШ №39 г. Троицка. В эксперименте принимали участие юноши 14-15 лет МБОУ СОШ №39 г. Троицка. В двух разных классах были сформированы

группы, в каждой из которых было выделено по четырнадцать человек. В первой (контрольная группа) — школьники занимались по стандартной программе.

Во второй группе учащиеся обучались с использованием методики внеурочных занятий, которую мы внедрили (экспериментальная группа).

Эксперимент включал в себя следующие стадии:

констатирующий эксперимент;

преобразующий эксперимент;

проверочный эксперимент. Экспериментальная работа —

исследование, которое, в данном случае, должно выявить эффективность традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу у детей среднего школьного возраста. В первой части эксперимента мы выделили юношей, участвующих в нашем исследовании, в две группы: экспериментальную и контрольную. С помощью тестирования мы определили уровень физической и технической подготовленности школьников.

2. Используя программу обучения и методический материал учебного года, сформулировали разделы и темы программы для подготовки школьников контрольной группы. По результатам тестов наблюдалось видимое улучшение показателей в экспериментальной группе учащихся на этапе контрольного тестирования по сравнению с предварительным.

3. Наиболее ощутимый результат был получен в тестах: прием с подачи, прямой нападающий удар и верхняя прямая подача разработанных нами при внедрении методики занятий. По результатам данных тестов было зафиксировано явное улучшение показателей (таблица 5). Приведенные результаты свидетельствуют о положительной динамике у участников экспериментальной группы, занимающихся с применением методики внеурочных занятий, учитывающей методические рекомендации разработанные нами для развития показателей физической, технической и

техничко-тактической подготовленности и двигательных способностей юношей 14-15 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Введение волейбола в программу школьного физкультурного образования создает благоприятные условия для освоения новых двигательных действий, позволяет расширить двигательные возможности учащихся. Школьный возраст является уникальным этапом возрастных периодов человека, так как в этом возрасте наиболее успешно развиваются наибольшее количество физических качеств, поэтому использование волейбола в качестве средства развития двигательных способностей школьников обоснованно.

Теоретическое осмысление проблемы исследования привело нас к предположению, требующему экспериментальной проверки: какая из методик, традиционная или нетрадиционная, является наиболее эффективной при обучении волейболу детей среднего школьного возраста.

Для этого мы провели опытно — экспериментальную работу.

Результативность действий игрока в волейболе зависит от того, насколько умело и эффективно он применяет технические и тактические приемы с учетом складывающейся в каждый момент игровой ситуации. Поэтому важно добиться, чтобы все стороны подготовки нашли свое отражение в действиях волейболиста в игре, а это во многом зависит и от двигательных способностей учащихся, развития их физических качеств. В качестве средств специальной физической подготовки рекомендуем использовать упражнения, направленные на развитие: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. После основного педагогического эксперимента также был выявлен прирост показателей технико-тактического мастерства юношей экспериментальной группы. Умение добиваться успеха в спортивной борьбе, это способность, которую необходимо вырабатывать и совершенствовать средствами постоянных тренировок. Развитие двигательных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что

должно учитываться на тренировках в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

Итак, подводя итоги результатов экспериментальной работы, отметим, что комплексное и целенаправленное использование специальных и нестандартных упражнений различной направленности позволили существенно улучшить результат испытуемых в тестовых упражнениях и повысить уровень всесторонней физической подготовленности, обеспечить необходимое качество учебного процесса и рост результатов.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, цель и задачи исследования достигнуты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура»: в 2 ч. Ч. 1: учеб. пособие для сред. проф. образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453951>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура»: в 2 ч. Ч. 2: учеб. пособие для сред. проф. образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453953>
3. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты [Текст]/В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева// Теория и практика физ. культуры. – 2003. – N5. – С. 19–22.— Текст: электронный. — URL:<http://sportfiction.ru/articles/sportivno-orientirovannoe-fizicheskoe-vospitanie-obrazovatelnyy-i-sotsialnyy-aspekty/?ysclid=l4tng10xnl864664328>
4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст]/ А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с. — Текст: электронный. — URL:https://pdussh.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844237/VOLEJBOL_A.V._Belyaeva.pdf
5. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех [Текст]/ Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с— Текст: электронный. — URL:[http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/11c2ac97672076db4625869400114a37/\\$FILE/%D0%91%D1%83%D0%BB%D1%8B%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/11c2ac97672076db4625869400114a37/$FILE/%D0%91%D1%83%D0%BB%D1%8B%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0.pdf)
6. Булыкина, Л.В. Ведущие физические качества волейболистов различной квалификации. [Текст]/ Л.В. Булыкина, А.С. Ананьин / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва:

Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». 2018. № 3. С. 28-36.— Текст: электронный. — URL:<http://teoriya.ru/ru/node/8308?ysclid=l4tnosd0wd251618402>

7. Виленский, М.Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: учеб. пособие. Изд. второе[Текст]/ / М.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман / Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Педагогическое общество России, 2005. - 192 с. — Текст: электронный. — URL:<http://library.lgaki.info:404/2019/%D0%92%D0%B8>

8. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР[Текст]. -М., 2010 (ГНП), 2010 (УТТ), 2010 (ГСС). — Текст: электронный. — URL:<https://pandia.ru/text/80/393/744-21.php?ysclid=l4tnqdz21179476059>

9. Волейбол [Текст] / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2009— Текст: электронный. — URL:https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html?ysclid=l4tnqv8y3k207218395

10. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст]// М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. Теория и практика физической культуры. 1994. № 5 - 6. С.10-11. — Текст: электронный. — URL:http://vestnik.sutr.ru/journals_n/1393075873.pdf

11. Гринченко, А.Е. Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу [Текст] / Гринченко А.Е, Шалар О.Г, Шалар А.П // Физическая культура в школе .— 2003. - № 1. – С. 23-27. — Текст: электронный. — URL: <http://sportfiction.ru/articles/effektivnost-ispolzovaniya-integralnykh-uprazhneniy-na-zanyatiyakh-po-voleybolu/?ysclid=l4toj0vwrl169168441>

12. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе [Текст]. - М., 1978. — Текст: электронный. — URL:https://www.studmed.ru/zheleznyak-yu-d-k-masterstvu-v-voleybole_540f917225d.html?ysclid=l4tns93m9d265354038

13. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист [Текст]. - М., 2010. — Текст: электронный. — URL:https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_young_volley.pdf
14. Железняк, Ю.Д. Волейбол [Текст]. // Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - М., 2008. — Текст: электронный. — URL:<https://nashaucheba.ru/v21110/%D0%>
15. Железняк, Ю.Д. У истоков мастерства [Текст]. // Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. - М., 2009. — Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01000576148?ysclid=14tntwv14t804071357>
16. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст] // Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с. — Текст: электронный. — URL:<https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak.pdf>
17. Ивойлов, А. В. Волейбол [Текст] / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с. — Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01007122051?ysclid=14tnuu15fs136843304>
18. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов [Текст] / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с. — Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01006215709?ysclid=14tnvalck4299192154>
19. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям [Текст] / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с. — Текст: электронный. — URL:<http://sportfiction.ru/books/yu-n-kleshchev-volleybol/?bookpart=190717&ysclid=14tnvpkgs773325856>
20. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. [Текст] // Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Пособие для учителей и методистов [Текст] - М., «Просвещение». 2012. — Текст:

электронный. —

URL:https://perewerzeva.ucoz.ru/Documents/Vneuroch_deyat/vneuroch_deyatelnost_06.pdf

21. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) — Текст: электронный. — URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217>

22. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства [Текст] / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 813 с. — Текст: электронный. —

URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/02000019642?ysclid=14tnwv156c934947793>

23. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие [Текст] / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2016. - 192 с. — Текст: электронный. —

URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/02000019658?ysclid=14tnxсхаqn329914053>

24. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей [Текст] / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 652 с. — Текст: электронный. —

URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/02000019646?ysclid=14tny1kknc780473019>

25. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе[Текст]. – М.: Владос, 2004. – (Библиотека учителя физической культуры). – 175 с.: — Текст: электронный. —

URL:
<http://lib.sportedu.ru/BiblCard.idc?DocID=122450&DocQuerID=NULL&DocTypeID=1&QF=&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

26. Кудрявцева, О.В. Комплексный подход в формировании представлений о двигательных представлениях обучающихся на уроках физической культуры.[Текст]/ О.В. Кудрявцева, Е.Е. Бендусов, М.Е. Соловых// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». 2020. № 4. С. 65-88. — Текст: электронный. — URL:<http://teoriya.ru/ru/node/12315?ysclid=14to0y2tqy927626530>

27. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с. — Текст: электронный. —

URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01004237398?ysclid=l4to1nzp2g456071916>

28. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография [Текст]/ Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.— Текст: электронный. —

URL:http://teoriya.ru/sites/default/files/article-files/lubysheva_l.i.pdf?ysclid=l4to28s4um457270285

29. Лубышева, Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. [Текст] / Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов// Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 2-6— Текст: электронный. — URL:http://foliant.ru/catalog/psulibr?BOOK_UP+000399+762E2D+-1+-1&ysclid=l4to2u38qq571898585

30. Лукьяненко, В.П. О преподавании теоретического материала на уроке физической культуры [Текст]/ В.П. Лукьяненко, Н.В. Муханова // Физическая культура в школе . 2020. № 4. С.23. — Текст: электронный. — URL:http://www.schoolpress.ru/products/rubria/index.php?ID=86487&SECTION_ID=49&ysclid=l4to3g5iqm26071027

31. Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие [Текст]/ Лысова Н.Ф., Ширшова В.М., Айзман Р.И., Завьялова Я.Л. Новосибирск: Сибирское университетское издательство. 2010. 275 с. — Текст: электронный. — URL:<http://k-ii74.ru/documents/Zaochnoe/Lisova.pdf>

32. Марков, К. К. Руководство тренера по волейболу [Текст]. - Иркутск, 2008. — Текст: электронный. —

URL:<https://litportal.ru/avtory/konstantin-markov/read/page/3/kniga-tehnika-sovremennogo-voleybola-832802.html?ysclid=l4to4wpejq127504466>

33. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог [Текст]. - Иркутск, 2011. — Текст: электронный. — URL:<https://avidreaders.ru/book/trener-pedagog-i-psiholog.html?ysclid=l4to5h0ahy871992623>

34. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст]. - Киев: Олимпийская литература, 1999 - 318 с. — Текст: электронный. — URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/\\$FILE/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/ff01998cfe1ed5c946258515001cc6c7/$FILE/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2.pdf)

35. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов [Текст]. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с. — Текст: электронный. — URL:<https://volley.ru/ebook/%BE/files/assets/common/downloads/publication.pdf?ysclid=l4to603noy134527669>

36. Михеева, Д.Ф Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры баскетбол) [Текст] / Д.Ф. Михеева, Э.Р. Михеев / Проблемы педагогики. - 2019. - № 6 (45). - С. 78-81. - Текст: электронный. — URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41661921_84300210.pdf

37. Мусакаев, М.Б. Направления и формы внеклассной работы [Текст] / М.Б. Мусакаев, А.П.Ермолаев // Специалист. – 2015. – № 11. – С. 20-23.— Текст: электронный. — URL:<https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=50586>

38. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2007. — Текст: электронный. — URL:<https://library.tou.edu.kz/fulltext/buuk/b3156.pdf>

39. Никитушкин, В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта[Текст].// В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. -М., 2008.— Текст:

электронный. —

URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01000632321?ysclid=l4to8em2fq116146463>

40. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование [Текст]. - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 489 с.— Текст: электронный. — URL:<https://infourok.ru/kompleksnaya-fizicheskaya-podgotovka-yunih-voleybolistok-na-etape-nachalnoy-podgotovki-2029091.html?ysclid=l4to9e9cz7576558263>

41. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие [Текст] / Под ред. А.В. Беляев: Всерос. федерация волейбола. – М.: Олимпия: Человек, 2008. – 54 с.— Текст: электронный. — URL:<https://www.labyrinth.ru/books/140026/?ysclid=l4to9wooe7766820920>.

42. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2007. — Текст: электронный. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-podgotovkoj-yunykh-sportsmenov?ysclid=l4to8xfetl92314536>

43. Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11). — Текст: электронный. — URL: <https://legalacts.ru/doc/pasport-prioritetnogo-proekta-dostupnoe-dopolnitelnoe-obrazovanie-dlja-detei-utv/>.

44. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». — Текст: электронный. — URL: <https://docs.cntd.ru/document/551785916>.

45. Прогонюк, Л.Н. Исследование мотивации достижения в условиях спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст]// Л.Н. Прогонюк, Л.Н. Мустафина. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - с. 15-16.— Текст: электронный. —

URL:<http://sportfiction.ru/articles/issledovanie-motivatsii-dostizheniya-v-usloviyakh-sportizirovannogo-fizicheskogo-vozpitaniya-v-obshcheobrazovatelnoy-shkole/?ysclid=l4toaebcko531432363>

46. Рапп, Адольф. Большой баскетбол [Текст] / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 224 с.— Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01008338063?ysclid=l4toasmgde354686952>

47. Ржанов, А.А. Вестибулярная устойчивость и равновесие как координационный атрибут подготовленности волейболиста.[Текст]// А.А Ржанов., Е.Н. Матросова, С.А. Тигунцев// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». 2020. № 3. С.6-8.— Текст: электронный. — URL:<http://teoriya.ru/ru/node/12078?ysclid=l4tob959ha36138701>

48. Рыцарев, В.В. Волейбол [Текст]: Попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. М., 2005. 384 с.— Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01002766441?ysclid=l4tobo0vad795588754>

49. С.Оинума Уроки волейбола [Текст] / С.Оинума. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 112 с.— Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01001286692?ysclid=l4toc15ivi488150808>

50. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Текст] / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 403 с.— Текст: электронный. — URL:http://gosstandart.info/data/documents/sport_volleybol.pdf?ysclid=l4tocepchn977592058

51. Система подготовки спортивного резерва [Текст]. - М., 2010.— Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01008035753?ysclid=l4toctpzh653399342>.

52. Склярова, Т.В. Возрастная педагогика и психология: Учебное пособие для студентов педагогических вузов, педагогов,

воспитателей[Текст]. - М.: Покров, 2004. - 144 с. — Текст: электронный. — URL: <https://ипби.рф/images/Bibl/VPP.pdf>

53. Современная система спортивной подготовки [Текст] /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2007.— Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01001718656?ysclid=l4tod91q3j421993597>

54. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации [Текст]. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с.— Текст: электронный. — URL:file:///D:/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B8/740_document-1.pdf

55. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования [Текст]// Е. В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-13046-1.: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblioonline.ru/bcode/44884>

56. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник [Текст] / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова и др. - М.: Академия, 2004. - 517 с. — Текст: электронный. — URL:<https://nashaucheba.ru/v13121/%D0%B6%D0>.

57. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст]: учеб. пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblioonline.ru/bcode/44884>

58. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р). // — Текст: электронный. — URL: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-29052015-n-996-r/>

59. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»// Собрании законодательства Российской Федерации

от 31 декабря 2012 г. N 53 (часть I) ст. 7598.— Текст: электронный. — URL: <https://base.garant.ru/77308190/?ysclid=l4tncbvwb5753866847>

60. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». // Собрание законодательства Российской Федерации от 3 августа 1998 г., N 31, ст. 3802.— Текст: электронный. — URL:<https://base.garant.ru/179146/?ysclid=l4tneemrj666082182>

61. Храмов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования /Л.Д. Храмов, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2017. — № 3. — С. 134-138. — ISSN 9999-7444. —[Текст]: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/360490/#4>

62. Холодов, Ж. К.Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Учебное пособие. — М., 2000. — 376 с. — Текст: электронный. — URL:<https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>

63. Чермит, А.Д. Теория и методика физической культуры [Текст]. — М.: Советский спорт, 2005. — 272 с. — Текст: электронный. — URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/01002704907?ysclid=l4tohxikcg357870120>

64. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол [Текст]. — М.: Олимпия пресс, 2007. — 57 с— Текст: электронный. — URL:https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_f0fb0757d69a2b6726a666a3d5495ecb/?ysclid=l4toiipvuc959938143