

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО педагогов
дополнительного образования
Протокол №2
«30» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ Лицей №103 «Гармония»
Д. Н. Диких
«30» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивный
Уровень программы: базовый
Возраст: 8 – 15 лет
Срок реализации: 1 года

Автор и составитель:
педагог дополнительного образования
Левина Александра Евгеньевна

г. Железногорск, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Программа разработана с учетом документов, регламентирующих дополнительное образование детей в области естественнонаучного образования:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10

Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

Письмо Минобрнауки России от 16.11.2015 г. №09-3242 с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Примерная программа воспитания, 2020, ФИРСО

Приказ Министерства образования Красноярского края от 30.12.2021 № 746-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»

Устава МБОУ Лицея №103 «Гармония».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в волейбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и

достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры волейбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 7 лет (1–11 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, общее количество учебных часов – 68.

Формы обучения и режим занятий: занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель и задачи

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих ***задач:***
образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий волейболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;

— создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

— прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

— воспитывать чувство ответственности за командный результат;

— воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Содержание программы

Учебный план

Название раздела/ тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка	5	1	4	Ведение дневника самоконтроля.
2. Физическая подготовка	10	2	8	Сдача контрольных нормативов. Контрольное задание.
3. Техническая подготовка	31	6	25	Промежуточная аттестация.
4. Тактическая подготовка	14	2	12	Контрольное задание.
5. Контрольные игры и соревнования	8	1	7	Участие в школьных и городских соревнованиях по волейболу. Итоговая аттестация.
Итого:	68	12	56	

Содержание учебного плана программы

Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория (1 ч.)

Развитие Волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста. Соревновательная деятельность Волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч.)

Техническая подготовка волейболиста, Тактическая подготовка волейболиста. Правила судейства соревнований по волейболу.

Форма контроля: Ведение дневника самоконтроля, опрос.

Физическая подготовка (10 часов)

1. Общая физическая подготовка.

Теория (2 часа)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, волейбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Практика (8 часов)

Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

Техническая подготовка

Практика (25 часов)

Техника нападения

Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Поддача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

1. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Обучение технике перемещения и передачи мяча.

Теория: общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении

передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

1. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Контрольно-оценочные и переводные испытания (Подвижные игры. Эстафеты).

Рабочая программа на текущий учебный год в Приложении №1

Планируемые результаты

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся узнают:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Календарный учебный график

Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной/ итоговой аттестации
34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу	Промежуточная аттестация – декабрь Итоговая аттестация - май

Условия реализации программы

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. Строгих условий набора обучающихся в творческое объединение дополнительного образования детей нет. В группы записываются учащиеся с 7 – 17 лет. Наполняемость групп: 8–15 человек. Учебный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в спортивном зале Лицея.

Материально – техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
4. Стойки— 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
- 10 Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи волейбольные — 20
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

Информационное обеспечение

www.festival.-1september.ru - Материалы сайта «Фестиваль открытых уроков»

www.pedsovet.org - Материалы сайта «Педсовет»

<http://www.solnet.ee> – детский портал «Солнышко».

Ресурсы Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющий опыт работы с детьми не менее года, образование высшее педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке (сдача нормативов). По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 7-17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Теоретическая подготовка»		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3х10 метров (сек)	Координационно - скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 500, 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 7 - 17 ЛЕТ**

Возраст Упражнение	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мальчики											
Бег 30 метров (сек)	7,3	7,0	6,7	6,5	6,1	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0
Челночный бег 3 х 10 метров (сек)	10,8	10,0	9,9	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	8,0	7,9
Прыжок в длину с места (см)	115	125	130	140	160	165	170	180	190	195	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	12	14	15	17	18	20	22	26	30	32
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени							

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

Упражнение \ Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Девочки											
Бег 30 метров (сек)	7,5	7,2	6,9	6,5	6,3	6,0	6,2	5,9	5,8	5,9	5,9
Челночный бег 3 х 10 метров (сек)	11,3	10,7	10,3	10,4	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
Прыжок в длину с места (см)	110	125	135	140	150	155	160	160	165	179	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	6	7	8	9	10	10	11	11	12	12	13
Бег 500 метров (мин., сек)	Без учёта времени			-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	-	Без учёта времени							

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

Нормативы технической и специальной подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
			Юноши/девушки		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Подача	12-17	5	3	2
		12-17	7	6	4
2	Верхняя и нижняя передача в парах	12-17	3	2	1
		12-17	5	4	2
3	Прием на месте и после перемещения	12-17	4	3	1
		12-17	5	4	2
4	Нападающий удар через сетку	12-17	5	3	1

Методические материалы

Основные формы занятий.

- В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.
- Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.
- Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

- Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий.
- Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.
- Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
- Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Технология личностно-ориентированного обучения.

Спортивный зал, в котором проводятся занятия, соответствует требованиям материального обеспечения, оборудован согласно правилам пожарной безопасности.

Организация образовательного процесса: очно (в особых условиях дистанционно).

Список использованной литературы

Для обучающихся:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Для педагогов

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**Календарно-тематическое планирование
на текущий учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»**

Педагог: Левина Александра Евгеньевна

Дата	Название раздела/ тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		5	1	4	Ведение дневника самоконтроля
	Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания	2	1	2	
	Стойка игрока (исходные положения)	1		1	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		1	
2. Физическая подготовка		10	2	8	Сдача контрольных нормативов
Общая физическая подготовка.		5	1	4	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	1	2	
	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3		2	
Специальная физическая подготовка.		5	1	4	
	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста	1	1	1	

	Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста	1		1	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста	1		1	
	Упражнения для развития ловкости волейболиста	2		1	
3. Техническая подготовка		31	6	25	
Передача мяча		8	2	6	Оценка техники и точности передачи
	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	3	1	2	
	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в прыжке)	3		2	
	Передача снизу двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	1	2	
Блокировка удара		7	2	5	Оценка техники и точности блокировки удара
	Одиночное блокирование	2	1	1	
	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1		2	
	Страховка при блокировании	2	1	1	
	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2		1	
Нападающий удар		8	2	6	Оценка техники выполнения удара
	Нападающий удар с места	4	1	3	
	Нападающий удар в прыжке	4	1	3	
Прием мяча		8	2	6	Оценка техники приема мяча

	Прием мяча снизу двумя руками	4	1	3	
	Прием мяча сверху двумя руками	4	1	3	
4. Тактическая подготовка		14	2	12	
	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	7	1	6	
	Групповые тактические действия в нападении, защите	7	1	6	
5. Контрольные игры и соревнования		8	1	7	Результативность участия в школьных и городских соревнованиях по волейболу
	Двухсторонняя товарищеская игра	5	1	4	
	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	3		3	
	Итого:	68			

**Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении
занятий по виду спорта волейбол**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Опасными факторами при занятиях волейболом являются:

- физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы на площадке);
- химические (пыль);
- психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
- несоблюдение норм по форме одежды при занятиях спортом;
- несоблюдение правил техники безопасности.

1.3. Нахождение учащихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии преподавателя.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения преподавателя.

1.5. Каждый учащийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.6. Учащимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.7. Учащимся запрещается без разрешения преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.

1.8. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить преподавателю.

1.11. Учащиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом преподавателю.

1.12. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Учащиеся обязаны снять верхнюю одежду в гардеробе и переодеться в спортивную форму.

2.2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.

2.3. Учащимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

2.4. Учащимся запрещается включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Учащимся запрещается открывать двери и окна для проветривания без указания преподавателя.

2.6. Учащимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания преподавателя.

2.7. Учащиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал по указанию преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Выполнять указания преподавателя.

3.3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде преподавателя.

3.4. При выполнении учебного задания, соблюдать дистанцию.

3.5. Запрещается покидать место занятия без разрешения преподавателя.

3.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений на спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Выходить из спортивного зала только с разрешения преподавателя, соблюдая дисциплину.

5.2. Учащийся должен вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в чистую и сухую одежду.

5.3. Сдать полученный инвентарь преподавателю

5.4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом преподавателю.

При проведении тренировочных занятий преподаватель также использует Инструкции по обеспечению безопасности при занятиях видом (видами) спорта, используемыми при реализации Программы.