ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА **«ВОЛЕЙБОЛ»**

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы -1 год

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

Составитель программы:

Конева Людмила Геннадиевна - учитель физической культуры, тренер

г. Армянск – 2022г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения.

1.2. Направленность, цель, задачи образовательной программы.

1.3. Характеристика вида спорта.

1.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группе, срок обучения.

1.5. Требования к результатам освоения образовательной программы.

1.6. Текущий контроль, промежуточная аттестация обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2.1. План учебного процесса по виду спорта волейбол.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание учебно-тематического плана.

3.2. Планируемые результаты.

3.3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной общеразвивающей программы по волейболу.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы.

4.2. Календарный учебный график.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Материально-технические условия программы.

5.2. Учебно - методическое обеспечение программы.

5.3. Формы организации учебного занятия.

5.4. Формы аттестации.

5.5 Оценочные материалы.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6.1 Календарно-тематический план по программе волейбол.

6.2 Общие требования безопасности на занятиях волейболом.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. **Пояснительная записка**

**1.1Общие положения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «***Волейбол***» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» разработана на основе следующих ***нормативно - правовых документов*:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №272-Ф3

«Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. №124-Ф3 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020г.);

- Приказ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г.№204 «О национальных целях и стратегических заданий развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Приказ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование»- Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г.

№ 996;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №172-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование»

от 07.12.2018г.№3;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28 «Об утверждении санитарных правил

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019г.№467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018г.№298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования науки России от 18.11.2015г. №09-3242

«О направлении информации»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. №641/09

«О направлении методических рекомендаций»;

- «Об образовании в Республике Крым» Закон Республики Крым от 06.07.2015г.

№ 131;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» ориентирует на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодежи;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

При разработке и реализации Программы учитывались ***возрастные особенности обучающихся***, так как в детском и юношеском возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования и физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие.

Программа разработана по виду спорта «Волейбол», ***базовый уровень*** сложности.

Утверждена педагогическим советом и учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона

от 29.12.2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012г., N 53(ч.1),ст.7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

- методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные,

особенности учащихся.

**Актуальность.** Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством РФ определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что этот вид спорта является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

**Новизна программы.** Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

# Отличительная особенность программы. Практически все программы базового уровня сложности основной целью ставят - достижение максимально высокихспортивных результатов. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий. **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Благодаря игре в волейбол наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития учащихся, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития.

Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (быстроты, прыгучести, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям волейболом и успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

**Срок реализации**Программы – 1 год***.***

# 1.2. Направленность, цели и задачи реализации программы

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол»– ***физкультурно - спортивная.***

**Цель реализации программы:** освоение учащимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

# Задачи:

* формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;
* способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;
* познакомить с основами профессиональной деятельности.

**Предметные:**

* формирование двигательных качеств;
* получение новых знаний;
* обучение игре в волейбол (техника, тактика).

**Личностные:**

* развитие физических навыков;
* закаливание;
* развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений);
* развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

**Метапредметные:**

* воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
* воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол);
* воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

# 1.3. Характеристика вида спорта «Волейбол»

Волейбол (англ.volleyball от volley—«ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball—«мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий—приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень —

«технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят:

* элементный набор приемов игры (аспект техники);
* способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики);
* специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);
* энергетический и режим работы спортсмена;
* чувственно – двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов.

# 1.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группе, срок обучения

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Минимальныйвозраст для  зачисления | Минимальное  количество учащихся в группе | Максимальное  количество учащихся в группе | Срок  обучения |
| 10лет | 15 | 25 | 1год |

**Объем и срок обучения**. В Программе предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения: 1 год – *36 недель*.

Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час – 1 раз в неделю. Общее количество часов за год – *36 часов*.

**Формы обучения.** Форма обучения по программе «Волейбол» - *очная.* С учетом потребностей обучающегося, возрастных возможностей и психофизиологических особенностей. Основной формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения.

**Расписание учебных занятий.** Учебные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно.

Под расписанием учебных занятий понимается еженедельный график проведения занятий (тренировок), утвержденный распорядительным актом руководителя образовательной организации (приказом директора).

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей занимающихся и года освоения Программы в соответствии с СанПиН.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться тренировочные сборы в соответствии с Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № Ц25.

***Расписание учебных занятий представлено в рабочем журнале тренера - преподавателя и на сайте***

# Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для детей в возрасте от 10 до 16 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Физкультурно-спортивная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, учащихся имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей (законных представителей).

**1.5.Требования к результатам освоения Программы базового уровня**

***1.В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будет знать***:

* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в области физической культуры и спорта;
* умения и навыки гигиены;
* режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;
* формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Историю развития спорта в России.

## 2.В предметной области «общая физическая подготовка» будет уметь:

* укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
* развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям волейболом и формированию двигательных умений и навыков;
* освоит комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
* будет воспитано уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качеств личности;
* получит коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе);
* приобретёт навыки проектной и творческой деятельности.

## 3. В предметной области «вид спорта»:

* будет развита потребность к физическому развитию и стремлению развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта «Волейбол»;
* сможет демонстрировать владение основами техники и тактики

вида спорта «Волейбол»;

* научится выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;
* освоит соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;
* будет знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «Волейбол» и требования техники безопасности на занятиях;
* приобретёт опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
* будет знать и освоит основы судейства соревнований по волейболу.

## 4.В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» будет уметь:

* точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «Волейбол» и подвижных игр;
* развивать физические качества по виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;
* соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* приобретет навыки сохранения собственной физической формы.

## 5.В предметной области «специальные навыки»:

* сможет демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для волейбола специальными навыками;
* сможет развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;
* научится использовать необходимые меры страховки и самостраховки и овладеть средствами и методами предупреждения травматизма;
* будет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## 6.В предметной области «спортивное и специальное оборудование» будет:

* знать устройства спортивного и специального оборудования по виду

спорта «Волейбол»;

* уметь использовать спортивное и специальное оборудование для достижения спортивных целей;
* приобретет навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

# 

**1.6.Текущий контроль, промежуточная аттестация обучающихся**

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Волейбол" для определения соответствия достижений обучающихся с планируемыми результатами, осуществляется текущий контроль и итоговые нормативы для обучающихся. Формы текущего контроля:

**Общефизическая подготовка. *Бег 30 м. х 5 м***.На расстоянии 5 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. ***Прыжок в длину с места****.*Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головыдвумя руками*.*Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

**Техническая подготовка*. Испытания на точность передачи****.*В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м. высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

***Испытание на точность передачи через сетку****.*На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

***Испытания на точность подач****.*Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

***Испытания на точность нападающего удара****.*Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

***Испытание в защитных действиях***(«защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

**Тактическая и интегральная подготовка.  *Действия при приеме мяча в*** ***поле***. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

# 2.Учебный план программы

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

В соответствии со ст.26, 30ФЗ-№273 на основе учебного плана образовательной программы дополнительного образования разрабатывается и утверждается учебный план по виду спорта на каждый учебный год.

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся .

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

* устная проверка, сдача контрольных испытаний (тестов) по общей, специальной и технико-тактической подготовке, система зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течении учебного года и иных формах.

**2.1. План учебного процесса по виду спорта «Волейбол»** (1 год обучения)

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов,  тем программы | Всего | Теоретических | Практических | Форма контроля  аттестации |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2 | Общая физическая  подготовка | 5 | 1 | 4 | Опрос |
| 3 | Специальная физическая  подготовка | 7 | 1 | 6 | Опрос |
| 4 | Техническая подготовка | 7 | 1 | 6 | Опрос |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 | 1 | 6 | Опрос |
| 6 | Интегральная подготовка | 7 | 1 | 6 | Опрос |
| 7 | Контрольно-проверочные  мероприятия | 2 | 1 | 1 | Сдача КН  Зачет |
|  | Итого | 36 | 7 | 29 |  |

**3. Содержание программы**

**3.1.Содержание учебно-тематического плана** (1 год обучения)

* Вводное занятие.

**Теория 1 час**

* Введение в предмет. Инструктаж по технике

безопасности. История развития волейбола.

* Общая физическая подготовка. **Теория 1 час**

*-* Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

**Практика 4 часа**

***Строевые упражнения:*** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

***Упражнения для рук и плечевого пояса:*** из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

***Упражнения для ног:*** поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

***Упражнения для туловища:*** наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

***Упражнения для развития силы:*** упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

***Упражнения для развития быстроты:*** повторный пробег отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе.

***Упражнения для развития гибкости:*** (ОРУ) с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой ногой; поперечный.

***Упражнения для развития ловкости:*** разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств****:* прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

***Упражнения для развития общей выносливости:*** равномерный бег до 500м; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин.

* Специальная физическая подготовка. **Теория 1 час**

*-* Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

**Практика 6 часов**

***Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести****:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м. из различных И.П. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

**Падения**: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

**Броски:** вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

**Кувырки**: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м. с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

***Упражнения для развития оптимальной выносливости:*** многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

* Техническая подготовка.

**Теория 1 час**

*-* Теория технической подготовки.

**Практика 6 часов**

***Подводящие упражнения. Упражнения по технике:*** бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах);

***Техника защиты:*** стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

* Тактическая подготовка **Теория 1час**

*-* Теория тактики игры.

**Практика 6 часов**

***Индивидуальные тактические действия:*** ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

***Индивидуальные тактические действия при подачах:*** чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и

второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

* Интегральная подготовка.

**Теория 1 час**

*-*Теория интегральной подготовки.

**Практика 6 часов**

Упражнения по технике в виде игры «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель», и т.д.

* Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия. Командные действия.
* Контрольно-проверочные мероприятия. **Практика 2 часа**

Контрольное занятие в форме зачета.

**3.2.Планируемые результаты**

**Предметные результаты.** О*бучающийся должен знать и уметь*:

* Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
* Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Метапредметные результаты*.*** *Обучающийся должен знать и уметь*:

* Овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.
* Работа в команде, умение применять знания в практической деятельности, критическое мышление, мобильность.

**Личностные результаты.** *Обучающийся должен знать и уметь*:

Представлены следующими компонентами:

* Оперативным - овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Мотивационно-ценностным - научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**3.3.Методическое обеспечение дополнительной образовательной общеразвивающей программы по волейболу (базовый уровень)**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия | Опрос |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:  занятие поточным методом;-  -круговая тренировка;  -самостоятельные занятия; | - литература по теме; | - скакалки;  гимнастические скамейки;  -гимнастическая стенка;  -мячи; | Опрос |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  -самостоятельные занятия; | - литература по теме; | - скакалки;  гимнастические скамейки;  -мячи;  -гимнастические маты; | Опрос |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  -тестирование; | - литература по теме; | - волейбольные мячи;  - волейбольная сетка; | - учебно-тренировочная игра;  - помощь в судействе. |
| 5-6. Тактическая и интегральная подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  -самостоятельные занятия; | - литература по теме; | - волейбольные мячи;  - волейбольная  сетка; | Опрос |
| 7. Контрольные испытания | Практикум:  - самостоятельные занятия;  - тестирование; | - литература по теме; | - скакалки; гимнастические маты;  - мячи; | - контрольные нормативы;  - помощь в судействе.  Зачет |

РАЗДЕЛ №2." КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ "

**4. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ); Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам; учетом требований СанПиН.

**4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы "Волейбол" на 2022/23 учебный год**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов |
| 1 |  |  | 36 | 36 |

**4.2. Календарный учебный график**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Форма занятия | Место и время проведения | Форма контроля |
|  | **Раздел 1. Вводное занятие.** | **1** |  | Спортивный зал |  |
| 1 | Введение в предмет. Инструктаж по Т.Б. | 1 | комбинированная |  | опрос |
|  | **Раздел 2. Общая физическая подготовка.** | **5** |  | Спортивный зал |  |
| 2 | Строевые упражнения. | 1 | комбинированная |  |  |
| 3 | Упражнения для рук и плечевого пояса. | 1 | комбинированная |  |  |
| 4 | Упражнения для ног и туловища. | 1 | комбинированная |  |  |
| 5 | Упражнения для развития физических качеств. | 1 | комбинированная |  |  |
| 6 | Двухсторонняя игра. | 1 | групповая |  |  |
|  | **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.** | **7** |  | Спортивный зал |  |
| 7-8 | Упражнения для быстроты и прыгучести. | 2 | групповая |  | учебная игра |
| 9 | Падения и перекаты. Игра. | 1 | групповая |  | учебная игра |
| 10 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра. | 1 | групповая |  | учебная игра |
| 11 | Подвижные игры. | 1 | групповая |  | учебная игра |
| 12 | Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. | 1 | групповая |  | учебная игра |
| 13 | Двухсторонняя игра. | 1 | групповая |  |  |
|  | **Раздел 4. Техническая подготовка.** | **7** |  | Спортивный зал |  |
| 14-15 | Упражнения по технике. | 2 | групповая |  |  |
| 16 | Передачи мяча. | 1 | групповая |  |  |
| 17 | Подачи. | 1 | групповая |  |  |
| 18 | Игра в нападении. | 1 | комбинированная |  | учебно-тренировочная игра |
| 19 | Игра в защите. | 1 | комбинированная |  | учебно-тренировочная игра |
| 20 | Двухсторонняя игра. | 1 | индивидуальная |  |  |
|  | **Раздел 5. Тактическая подготовка.** | **7** |  | Спортивный зал |  |
| 21-22 | Индивидуальные действия при передачах | 2 | индивидуальная |  | тренировочная игра |
| 23-24 | Индивидуальные действия при подачах | 2 | индивидуальная |  | тренировочная игра |
| 25-26 | Система игры. | 2 | комбинированная |  | помощь в судействе |
| 27 | Двухсторонняя игра. | 1 | индивидуальная |  |  |
|  | **Раздел 6. Интегральная подготовка.** | **7** |  | Спортивный  зал |  |
| 28 | Упражнения по технике | 1 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 29-30 | Задания по тактике и технике. | 2 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 31-32 | Индивидуальные и групповые действия. | 2 | комбинированная |  | тренировочная игра |
| 33-34 | Командные действия в игре. | 2 | комбинированная |  | тренировочная игра |
|  | **Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия.** | **2** |  | Спортивный зал |  |
| 35-36 | Контрольные нормативы. | 2 | групповая |  | Сдача КН  Зачет |

**5.Условия реализации программы**

**5.1.*Материально-технические условия реализации программы***

Для успешной реализации программы необходимы:

* Спортивный зал для занятий, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15 -25 человек.
* Для проветривания помещения должны быть предусмотрены форточки. Проветривание происходит в перерыве между занятиями.
* Общее освещение лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

- Специальное оборудование: мячи волейбольные, сетка, табло.

**5.2. *Учебно-методическое обеспечение программы***

**Описание методов обучения:**

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);

- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение);

- Практические (самостоятельные работы).

**5.3. *Формы организации учебного занятия***

Основными формами занятий являются:

- Теоретический;

- Практический;

- Тренировочный;

- Контрольный.

**5.4. *Формы аттестации***

В результате освоения Программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

**Вводный контроль** - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

**Текущий** - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии (устный, наблюдение, проигрывание).

**Тематический контроль** - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- фото, отзыв обучающихся и родителей.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, поведение и моральные нормы. Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

**5.5. *Оценочные материалы***

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «***зачтено***» и «***не зачтено***».

Задачи, которые выполняют контрольно-оценочные материалы:

* установление фактического уровня предметных знаний теоретического, терминологического, практического и личностного развития обучающихся.

Критерии выставления оценки «зачтено»:

* Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
* Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
* Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

* Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие не систематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

**6. Календарный тематический план**

**6.1. Календарно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления «Волейбол»**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата по плану | Дата по факту | Примечание |
| 1 | Введение в предмет. Инструктаж по Т.Б. | 1 |  |  |  |
| 2 | Строевые упражнения.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 4 | Упражнения для ног и туловища.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 5 | Упражнения для развития физических качеств.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 6 | Контрольный норматив | 1 |  |  |  |
| 7 | Упражнения для быстроты и прыгучести.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 8 | Упражнения для быстроты и прыгучести.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 9 | Падения и перекаты. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 10 | Упражнения для развития игровой ловкости. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 11 | Подвижные игры.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 12 | Упражнения для развития оптимальной выносливости. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 13 | Контрольный норматив. | 1 |  |  |  |
| 14 | Упражнения по технике. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 15 | Упражнения по технике. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 16 | Передачи мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 17 | Подачи.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 18 | Игра в нападении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 19 | Игра в защите.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 20 | Контрольный норматив. | 1 |  |  |  |
| 21 | Индивидуальные действия при передачах. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 22 | Индивидуальные действия при передачах. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 23 | Индивидуальные действия при подачах.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 24 | Индивидуальные действия при подачах.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 25 | Система игры.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 26 | Система игры.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 27 | Контрольный норматив | 1 |  |  |  |
| 28 | Упражнения по технике. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 29 | Задания по тактике и технике.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 30 | Задания по тактике и технике.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 31 | Индивидуальные и групповые действия.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 32 | Индивидуальные и групповые действия.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 33 | Командные действия в игре.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 34 | Командные действия в игре.  Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 35 | Контрольно-проверочные мероприятия. | 1 |  |  |  |
| 36 | Контрольные нормативы. | 1 |  |  |  |

# 6.2.Общие требования безопасности на занятиях волейболом

***Общие требования охраны труда.***

К занятиям допускаются обучающиеся:

* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

* иметь коротко остриженные ногти;
* заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* знать и соблюдать простейшие правила игры;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

***Требования безопасности перед началом занятий.***

Обучающийся должен:

* переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму, спортивную обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие

посторонние предметы;

* под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
* убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии.

***Требования безопасности во время занятий.***

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

* избегать столкновений с другими обучающимися;
* перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
* исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
* соблюдать интервал и дистанцию;
* быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
* по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

***Требования безопасности непосредственно во время игры в волейбол.***

При выполнении передачи учащийся должен:

* после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
* при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
* не отбивать мяч ладонями;
* во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку. При выполнении подачи, нападающего удара учащийся должен:
* убедиться, что партнер готов к приему мяча;
* соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
* выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
* не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху. Во время игры обучающийся должен:
* знать простейшие правила игры и соблюдать их;
* следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
* производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер дал разрешение;
* выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера или судьи;
* передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

* дразнить соперника;
* заходить на его сторону;
* касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходить на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекаться, смотреть вперед, наклонив туловище и голову.

***Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.***

Обучающийся должен:

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
* под руководством тренера – преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

***Меры страховки и самостраховки, средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев.***

Причины травматизма на занятиях:

* слабая подготовленность тренера -преподавателя к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
* участие в соревнованиях без достаточной подготовки;
* нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
* нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.
* допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий;
* несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;
* преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
* отсутствие периодического медицинского осмотра;
* отсутствие или не правильная врачебная рекомендация;
* неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;
* терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;
* невыполнение занимающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно.

***Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.***

* занятия проводятся согласно расписанию;
* все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
* вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера- преподавателя;
* занятия по волейболу должны проходить только под руководством тренера- преподавателя;
* после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

***Тренер-преподаватель****:*

* проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
* контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель:

* проводит беседы воспитательного характера;
* способствует воспитанию у обучающихся взаимного уважения;
* имеет рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;
* соблюдает правила организации проведения тренировочных занятий, соревнований;
* обеспечивает дежурство медицинского персонала;
* руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра,
* не допускает случаев участия в соревнованиях обучающихся, не достаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

* перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спорт инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования -при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
* инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
* обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;
* по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;
* при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;
* в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
* знать способы оказания первой медицинской помощи.

**7. Список литературы**

**Для педагогов:**

1. «Волейбол»: «Учебник для высших учебных заведений физической культуры».

Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В.,-М.: «Физкультура, образование, наука»,2000г.-368с.

2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». «Учебное пособие для тренеров».

- М.: «Физкультура и спорт»,1988г.-192с.

**Для обучающихся:**

1. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. «Физическая культура». «Высшая школа». 1989г.-382с.

2. Ивойлов А.В. «Волейбол»: [Учебник для «Педагогических институтов»] -Мн.: «Высшая школа, физического воспитания».1979г.- 192с.

3. Ковалев В.Д. «Спортивные игры»; М., 1988г.-303с.

**Для родителей:**

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко Н.Г. «Физическое воспитание». «Учебное пособие для средних специальных учебных заведений». «Высшая школа» .1984г.-290с.

2. Д. Железняк - «Подготовка юных волейболистов»,

М. « Просвещение».1989г.-128с.

3. Ю.О. Чехов. «Основы волейбола». М. ФИС. 1979 г.-166с.

# Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Министерство просвещения России -https://edu.gov.ru/
4. Федерация волейбола России – volley.ru;
5. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru/)
6. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;