

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Северная спортивная школа»
Северного района Оренбургской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
МАУДО «Северная СШ»
Протокол
от «30» 08 2023 г. № 5

Утверждаю
Директор
МАУДО «Северная СШ»
С.В. Драполенко
от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по волейболу

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик
программы: Заместитель директора Демидова Г.А.

с. Северное, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1.	Теоретическая подготовка	8
3.2.	Практическая подготовка	9
3.2.1.	Общая физическая подготовка	9
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	11
3.2.3.	Техническая подготовка	13
3.2.4.	Тактическая подготовка	14
3.2.5.	Различные виды спорта и подвижные игры	16
3.2.6.	Контрольные испытания по ОФП (содержание и методика контрольных испытаний)	20
4.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	22
5.	ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом от 4 декабря 2007г. №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение основам техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, но и обеспечивает организацию

содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

При реализации Программы используется сетевая форма с организациями, осуществляющими образовательную деятельность (общеобразовательные организации) обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения соревновательной деятельности.

Реализация данной Программы может осуществляться в очной, смешанной формах и в дистанционном формате. Обучение ведется на русском языке.

Характеристика вида спорта «Волейбол»

Волейбол – 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, 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). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 г.), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков делает волейбол средством физического воспитания и создает во время игры благоприятных возможностей для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются все дети, желающие

заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, анализа соревнований и т.д.), культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Продолжительность обучения, наполняемость групп,
количество часов в неделю, годовая учебная нагрузка**

Этап обучения	Минимальная наполняемость группы (кол-во человек)	Максимальная наполняемость группы (кол-во человек)	Кол-во часов в неделю	Годовая учебная нагрузка		Количество учебно- тренировочных занятий в неделю
				нед.	час	
Спортивно- оздоровитель ный	15	30	6	36	216	3

Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю, годовая учебная нагрузка в филиалах МБУДО «Северная ДЮСШ» малокомплектных образовательных организаций представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Продолжительность обучения, наполняемость групп,
количество часов в неделю, годовая учебная нагрузка,
для малокомплектных школ**

Этап обучения	Минимальная наполняемость группы (кол-во человек)	Максимальная наполняемость группы (кол-во человек)	Кол-во часов в неделю	Годовая учебная нагрузка		Количество учебно- тренировочных занятий в неделю
				нед.	час	

Спортивно-оздоровительный	8	-	6	36	216	3
---------------------------	---	---	---	----	-----	---

Планируемые результаты освоения программы.

Предметными результатами реализации программы является формирование у обучающихся следующих знаний и умений:

Знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях, соревнованиях и в повседневной жизни;
- основной комплекс общеподготовительных, общеразвивающих, специально-подготовительных и подводящих физических упражнений;
- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- правила игры в волейбол;
- простейшие правила проведения соревнований;
- правила личной гигиены;
- основы психической саморегуляции.

Уметь:

- рационально распределять свое время в режиме дня;
- самостоятельно планировать и дозировать физическую нагрузку во время самостоятельной работы;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- организовывать и проводить специальную разминку для волейболиста;
- развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- правильно выполнять технические приемы и тактические действия;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта.

Иметь представление:

- о истории развития волейбола в России и за рубежом;
- о роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основных функциях и строение организма.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, соревнования.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится 1 год. Основой на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Трудоемкость дополнительной общеобразовательной программы определяется из расчета 36 недель в год в условиях спортивной школы с учебной нагрузкой 6 часов в неделю (таблица 1).

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2-х часов.

Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе (таблица 2).

Таблица 2

Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки	Соотношение объемов тренировочного процесса, %	Количество учебных часов
Теория и методика физической культуры и спорта	8	17
Физическая подготовка	48	106
Общая физическая подготовка	35	76
Специальная физическая подготовка	14	30
Избранный вид спорта	31	67
Техническая подготовка	25	54
Тактическая подготовка	6	13
Другие виды спорта и подвижные игры	10	22
Контрольно-переводные испытания ОФП	2	4
Общее количество часов	100	216

Таблица 3

Учебный план

Разделы подготовки	месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	итого

Количество недель	5	4	4	4	3	4	4	4	4	36
Тренировочные занятия	13	12	12	12	9	12	13	13	12	108
Общее количество часов	26	24	24	24	18	24	26	26	24	216
Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	1	1	2	1	2	2	2	17
Физическая подготовка	14	13	13	10	8	13	11	12	12	106
Общая физическая подготовка	10	11	10	6	4	7	8	9	11	76
Специальная физическая подготовка	4	2	3	4	4	6	3	3	1	30
Избранный вид спорта	4	5	8	11	6	7	11	11	4	67
Техническая подготовка	3	3	6	9	6	7	9	8	3	54
Тактическая подготовка	1	2	2	2	-	-	2	3	1	13
Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	2	3	2	1	4	22
Контрольно – переводные испытания по ОФП	2								2	4

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники волейбола и других видов спорта.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка (17 ч).

Теория и методика физической культуры и спорта.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, командными игровыми видами спорта. Получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении

теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.
4. *Основы техники и тактики игры.* Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
5. *Оборудование и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Разметка площадки. Сетка и мяч. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства. Уход за инвентарем.
6. *Спортивные соревнования.* Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
7. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.
8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

2.2. Практическая подготовка (199 ч).

2.2.1. Общая физическая подготовка (76 ч).

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям волейболиста. Для этого

необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств ОФП в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, футбола, подвижные игры. В состав ОФП входят строевые упражнения, элементы борьбы.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при спусках на лыжах. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития быстроты. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Бег или кросс 500-1500 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

3.2.2. Специальная физическая подготовка (30 ч).

Специальная физическая подготовка (СФП) является средством специализированного развития физических качеств. Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи. Большинство движений волейболистов требуют зрительно моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений,

пространства и времени восприятия различных движений («чувства мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Средствами СФП являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5, 6 и 10 м. Но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. То же с набивными мячами в руках. Бег (приставные шаги) в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с набивным мячом. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ног. То же с отягощением.

Упражнения с отягощением. Выполняются приседания, выпрыгивания, прыжки на обеих ногах. Используются манжеты на запястья, голень так же пояс и жилет.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным (баскетбольным) мячом, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Напрыгивание на тумбу. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на скакалках, подскоки. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Многократные броски набивного,

футбольного, баскетбольного мячей от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски выше перечисленных мячей от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой. Подача волейбольного мяча (выполняется многократно подряд). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. Удары выполняются правой и левой рукой максимальной силы. Спрыгивание с высоты с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

3.2.3. Техническая подготовка (54 ч).

В любом виде спорта различают технику и тактику спортивных действий. Их оптимальное сочетание позволяет выстроить тренировочный процесс в системе многолетней спортивной подготовки и достичь определенных результатов. Спортивная техника - это сознательное, целеустремленное выполнение спортсменом движений и действий, направленных на достижение определенного эффекта в соревновательной деятельности.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро

меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части:

- техника игры в нападении, к которой относятся: подача, передача, нападающий удар;
- техника игры в защите - прием мяча и блокирование.

Основными техническими приёмами игры в волейбол являются:

- Стойки и перемещения.
- Нижняя передача.
- Верхняя передача.
- Верхняя подача.
- Нападающий удар.
- Блокирование.
- Нижняя подача.

Для игры в волейбол на спортивно-оздоровительном этапе достаточно первых трёх элементов. После овладения верхней передачей мяча возможен переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания. Освоение нападающего удара и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру ещё более привлекательной.

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

3.2.4.Тактическая подготовка (13 ч).

Тактика игры - это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика образно говоря - это игровой интеллект команды и её игроков. Тактика тесно связана с техникой. Ни какой замысел в игре не может быть осуществлён без совершенствованного владения техническими приёмами игры.

Все действия волейболистов делятся на 2 категории защитные действия и нападающие. В соответствии с этим тактика игры складывается из тактики нападения и защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

При выборе тактики игры надо строго учитывать возможность своей команды, техническую подготовку отдельных её игроков. С учётом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите. Чем разнообразнее техническая подготовка волейболистов, тем большими тактическими возможностями они располагают. Поэтому все обучение технике должно проводиться под углом зрения разносторонней технической подготовки юных волейболистов.

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивным (теннисным и др.) мячом и, наконец, с волейбольным.

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу — с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.

По мере разучивания технических приемов занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Поэтому изучение

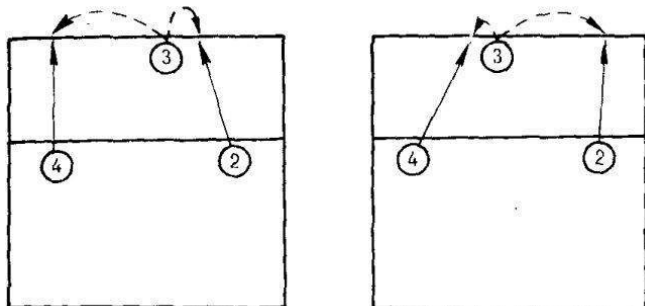
тактических действий целиком зависит от изучения технических приемов. Из этого не следует, однако, что обучение тактике можно проводить только после того, как занимающиеся в совершенстве овладеют техникой того или иного приема.

Процесс формирования тактических умений значительно усиливается в тех случаях, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения. Характерным для таких условий является то, что направление полета мяча и характер перемещения занимающихся в упражнениях в известной степени соответствуют направлению полета мяча и перемещению игроков в игре в волейбол. Наиболее полного выражения формирование тактических умений достигает в упражнениях по тактике, в учебных играх и соревнованиях по волейболу.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;



игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

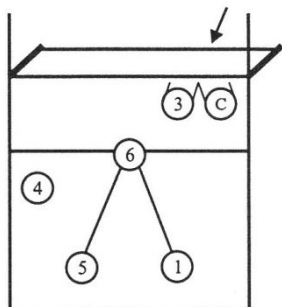
Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».



3.2.5. Другие виды спорта и подвижные игры (22 ч).

Подвижные игры.

В учебно-тренировочной работе по волейболу подвижные игры и эстафеты применяются как для закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям.

Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно. Особенно большое значение имеют передачи мяча. Это один из основных технических приемов при организации игры в нападении. Техника передачи двумя руками сверху (и другими способами) хорошо закрепляется в таких играх, как:

1.«Над собой и о стенку». Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2—3 шагах от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем игрок возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т. д.

Можно также провести эстафету с пасом мяча в стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой линией в 3—4 шагах от стены. Игрок передает мяч партнеру, стоящему сзади, рекошетом от стены (можно начертить на стене цель — круг), а сам убегает в конец колонны.

В любом из вариантов игры победитель определяется по качеству передач и скорости действий.

2.«Мяч в воздухе». Игроки двух команд строятся в два круга, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти нарушения, а также за неточный пас игрок покидает круг. Поскольку соревнование начинается одновременно в двух кругах, по истечении 5 мин.

игра останавливается и определяется команда-победительница (сохранившая больше игроков). Отмечаются и игроки, которые хорошо владеют передачей. Хорошо подготовленные игроки могут выполнять передачи в прыжке.

3. Эстафета парами. Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно к колонне. Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом вперед. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча на землю, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры.

Для закрепления основных приемов техники игры в нападении и защите, а также индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

4. «Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега обычным, приставным или скрестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде тренера) тренер время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий: поднимает руку вверх — занимающиеся делают выпад в сторону-вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя ногами с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

5. «Вперед-назад». В 8—10 шагах перед командами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату. В ходе эстафеты занимающиеся после рывка со старта делают кувырок лётом на мате и продолжают бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, игроки возвращаются спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, игроки продолжают бег спиной вперед и пересекают стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго игрока, который повторяет задание, и т. д.

Тренер оценивает действия участников, быстроту окончания эстафеты и определяет команду-победительницу.

6. Лапта волейболистов (см.рис.1). Играют две команды, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, в зонах.

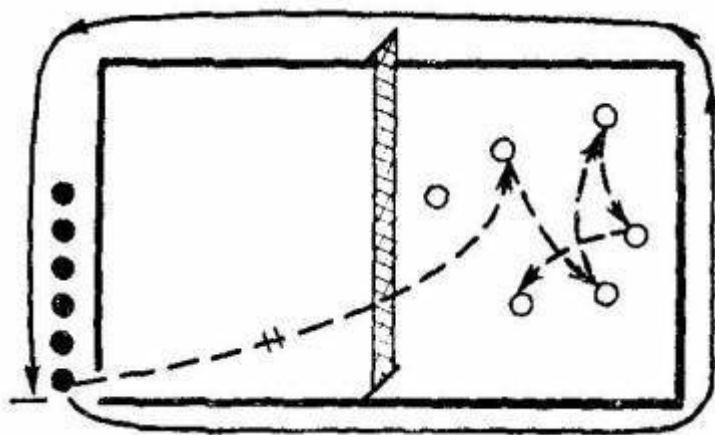


Рис.1

По сигналу первый игрок подает мяч условным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, и игра повторяется.

За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку, за пределы площадки и пр.) команде противника начисляется 10 передач. Если бегущий игрок вошел на площадку, коснулся руками стенки, стойки сетки и пр., противоположной команде присуждается 5 очков. Игрокам, перебрасывающим мяч, нельзя терять мяч, пользоваться повторными передачами между одними и теми же партнерами. За нарушение этого правила у команды снимается 5 передач. Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья.

7. «Точный пас» (см.рис.2). Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие, распределившись по командам, выстраиваются перед разными щитами около линии штрафного броска. Первые номера с мячами в руках встают в 7—10 шагах справа (или слева) от команды в очерченных заранее кругах.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Езда на велосипеде. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

3.2.6. Контрольные испытания по ОФП (4 ч). (содержание и методика контрольных испытаний)

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по волейболу в период обучения.

Тестирование по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп носит главным образом контролирующий характер.

Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года сентябре-октябре и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебного плана.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5, 4, 3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются 2 балла.

Итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на СО этапе и соответствующие возрасту, могут быть переведены на обучение по предпрофессиональной программе, при условии сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, и выполнению нормативных требований соответствующим данному этапу.

Рекомендуемые нормативы ОФП.

Таблица 4

Девушки.

№ п/п	нормативы	оценка	Возраст, лет									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м, сек.	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5

2	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
3	Прыжок в длину с места, см.	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 секунд)	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

Таблица 5

Юноши.

№ п/п	нормативы	оценка	Возраст, лет									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м, сек.	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
3	Прыжок в длину с места, см.	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
4	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Результаты испытаний ОФП фиксируются в протоколе тренером – преподавателем. Для оценки уровня выводится средний бал.

Методические указания к выполнению нормативов

Бег 30 м с высокого старта - проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 м - выполняется с максимальной скоростью. Движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места - выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит обучающийся, выполняя данное упражнение.

Подтягивание на высокой перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки

полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении засчитывается количество полных подтягиваний.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей воспитательной работы с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Успешность воспитания юных волейболистов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными волейболистами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

Тренер должен помнить о том, что у них еще нет убежденности в правильности выбора вида спорта, что в процессе однообразных и утомительных тренировок у них может пропасть интерес к занятиям. Поэтому тренеру необходимо постоянно заботиться о воспитании устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта.

С первых занятий следует начинать воспитание дисциплинированности. Соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного волейболиста, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Примерные темы бесед тренера со спортсменами:

Физкультурно-спортивная тематика: «Спорт в жизни человека», «История моего вида спорта», «Таланты в моем виде спорта» (на примере биографий известных спортсменов), «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов), «Честный поединок» (о принципе фэйер-плэй в спорте), «Допинг в спорте»;

Общекультурная тематика: «Культура речи», «Что такое образованность?», «Вежливость», «Как самому себя воспитывать?», «Ценности в жизни человека», «Как добиваться цели?», «Быть гражданином», «Досуг в жизни человека», «Культура общения», «Как стать хорошим собеседником?», «Конфликты. Как избегать и как решать конфликты», «Проблема дружбы и товарищества», «Как завоевывать друзей?», «Бережливость», «Этикет в общественных местах», «Как организовать собственное время?»;

Здоровьесберегающая тематика: «Хорошие привычки», «Самомассаж – помоги себе сам», «Здоровый образ жизни», «Закаливание», «Питание спортсмена, режим питания», «Как регулировать свое эмоциональное состояние».

4. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К занятиям по волейболу допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укреплённой сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря.

- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.
- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами волейбола.
- Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.
- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
- При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях волейболист должен уметь применять самостраховку.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- Переодеть спортивную форму и обувь.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.
- При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.

6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. – 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
8. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
9. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе М.: Просвещение, 1989. - 128 с.
10. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки М. : Советский спорт, 2005. - 112 с.
11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.
12. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол» - М, 2009
13. <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)