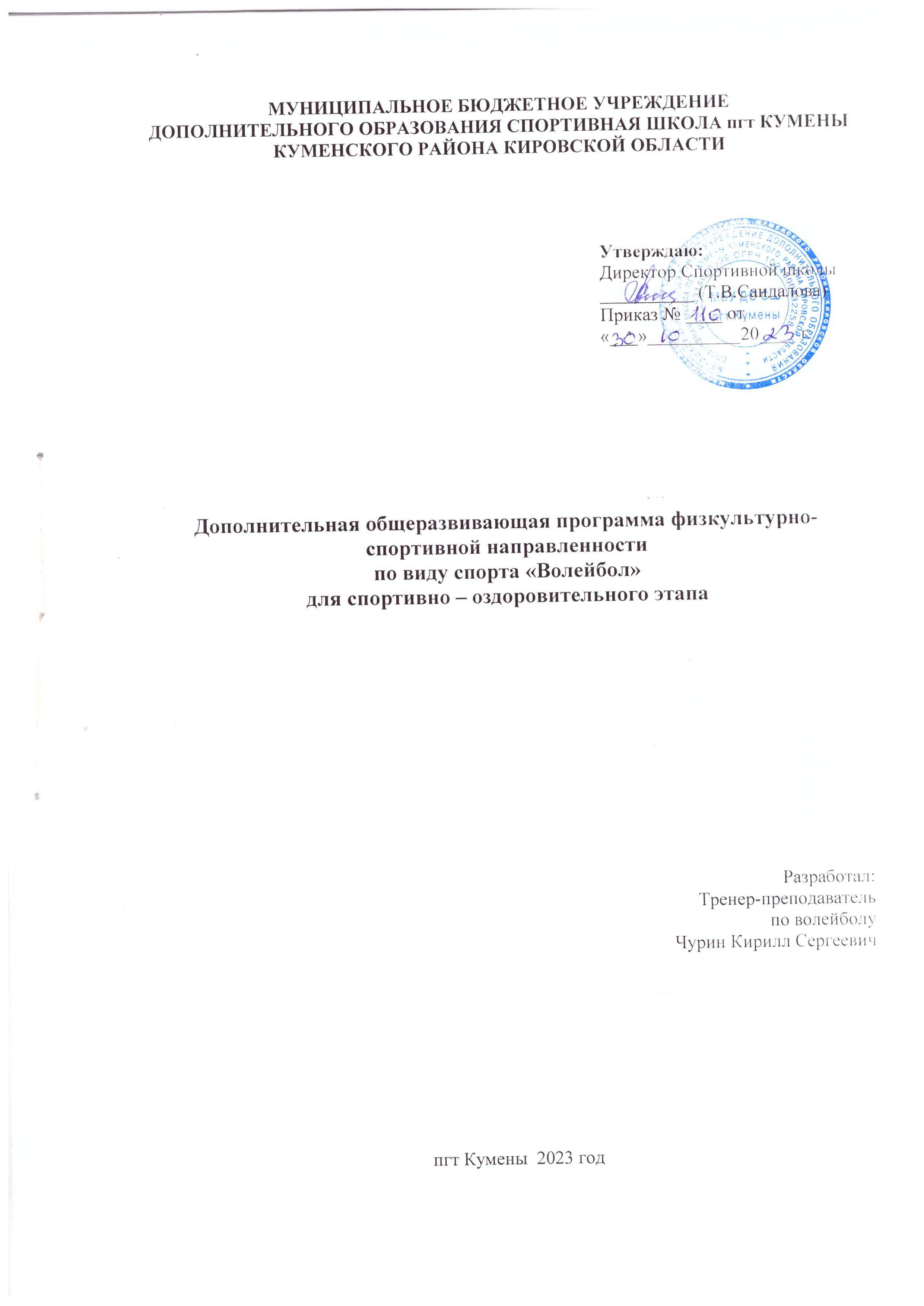
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА пгт КУМЕНЫ**

**КУМЕНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю:**  Директор Спортивной школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Т.В.Сандалова)  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**по виду спорта «Волейбол»**

**для спортивно – оздоровительного этапа**

Разработал:

Тренер-преподаватель

по волейболу

Чурин Кирилл Сергеевич

пгт Кумены 2023 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы** | **№ стр.** |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Нормативная часть программы «Волейбол» | 6 |
|  | 2.1 Порядок зачисления в группу | 6 |
|  | 2.2 Организация режима учебно-тренировочной работы. | 6 |
|  | 2.3 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса | 6 |
|  | 2.4 Учебно-тренировочный план по волейболу на спортивно-оздоровительном этапе | 7 |
|  | 2.5 Годовой график расчета учебно-тренировочных часов. | 7 |
| III. | Календарно-тематическое планирование | 9 |
| IV. | Техника безопасности при занятиях волейболу | 10 |
| V. | Контрольные нормативы. | 11 |
| VI. | Материально-техническое обеспечение программы | 12 |
| VII. | План физкультурно-спортивных мероприятий | 12 |
| VIII. | Список используемой литературы | 12 |

I. Пояснительная записка

Волейбол является одним из наиболее популярных в нашей стране и в мире. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляй его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Занятие волейболом оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно – сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Программа «волейбол» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия волейболом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия могут только тогда, когда волейболист в полной мере владеет техникой нападающего удара, приема мяча. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных волейболистов.

Для написания дополнительной образовательной программы занятий по волейболу для детей 7-14 лет за основу была взята типовая программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформирована на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, оздоровление населения.

Задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

* освоить технику игры в волейбол;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
* ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
* ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в Кировской области и Российской Федерации.

Развивающие:

* содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства у занимающихся;
* развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивно-оздоровительной группы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других). Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

* воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
* воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Актуальность программы «Волейбол»**

Актуальность программы «волейбол» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность обучающихся в будущем. Главная ценность волейбола в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.

После занятий по данной программе возможно дальнейшее продолжение на этапе начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа от 7 и старше. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети в возрасте от 7 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивно-оздоровительную группу, желающие заниматься волейболом.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности спортсменов, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий на спортивно-оздоровительном этапе в секции «Волейбол».

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

***Основные формы учебно-тренировочного процесса:***

***-*** теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,

- медико-восстановительные мероприятия,

- тестирование,

- участие в соревнованиях.

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава тренирующихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины волейбола,
2. историю развития волейбола,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. основы владения техникой передвижения на лыжах.

**Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых, школьных и районных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной программы для обучающихся, проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по программе «волейбол» проводится индивидуальный отбор для приема на этап начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе до окончания спортивной школы.

II. Направленность**дополнительной образовательной** программы (далее по тексту – Программа)

Направленность программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья детей, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в занимающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

* самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
* самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Тренерам-преподавателям важно создать для занимающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство занимающихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, дети имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

2.1 Порядок зачисления в группу

В спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети в возрасте от 7 до 14 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям волейболу, желающие заниматься волейболом.

Спортивно-оздоровительный этап комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

2.2. **Организация режима учебно-тренировочной работы.**

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 7-14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

* 1. **Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Тематическое планирование представлено учебными планами по волейболу с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в Спортивной школе являются:

-групповые теоретические занятия в виде бесед;

-практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утверждённому администрацией Спортивной школы;

-участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

-просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники спортсменов.

**2.4 Учебно-тренировочный план по волейболу на спортивно-оздоровительном этапе.**

Годичный учебный план составляет 34 недель.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное число  занимающихся в группе | Максимальное кол-во часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 7 | 14 | 4 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**2.5. Учебно-тренировочный план на 34 недель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 29 |
| 4 | Техническая подготовка | 19 |
| 5 | Тактическая подготовка | 11 |
| 6 | Соревнования | 3 |
| 7 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 2 |
|  | **Общее количество часов** | **136** |

Годовой план-график распределения часов по волейболу на спортивно – оздоровительном этапе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 8 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 6 | 4 | 70 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 29 |
| 4. | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 19 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 11 |
| 6. | Соревнования | - | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 3 |
| 7. | Контрольные испытания | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 15 | **136** |

**Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Легкоатлетические упражнения

БЕГ: с ускорением, из низкого старта, с препятствиями, с чередованиями с ходьбой, кросс, на время (60 и 100м.)

ПРЫЖКИ: высоту, в длину, с поворотом на 90 и 180 градусов, тройной прыжок.

Метания теннисного мяча, набивного.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

1. Гимнастические: с набивными мячами, гимн. палками, гантелями, гимн. скамейке. Кувырки вперёд, назад. Стойки на лопатках, руках. Переворот в сторону, с места, с разбега.
2. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол.

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнение на развитие прыгучести.

Прыжки: из приседа, полуприседа, полуприседа на выпаде, на одной, на обеих ногах на месте и в движении, с доставанием подвешенного мяча.

1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сжимание и разжимание пальцев рук. Упражнения с кистевыми эспандерами. Многократные броски с ловлей набивного мяча от груди двумя руками. То же, но от головы.

1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками. В плечевых суставах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, укрепленными на гимнастической стенке. Броски набивного мяча.

2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность.

4. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча с места, в прыжке, через сетку. Удары по мячу на амортизаторах.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с касанием руками подвешенного мяча. Прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку.

**Техническая подготовка.**

* + - 1. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком.

* + - 1. Передача мяча.

Передача мяча сверху 2 руками: над собой с перемещением, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность. Отбивание мяча кулаком через сетку.

* + - 1. Подачи мяча.

Верхняя прямая подача: с расстояния 3,6,9 м., из-за лицевой линии.

1. Нападающие удары.

Прыжок вверх толчком 2-х ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Темп бега. Кистевые удары по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

1. Приём мяча снизу 2-мя руками.

Подбрасывание мяча снизу над собой. То же, но в движении. То же, но мяч набрасывает партнёр. То же но в парах. Приём снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.

1. Блокирование одиночное прямого удара по ходу (из зон 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке. То же, но в прыжке с площадки.

**Тактическая подготовка.**

* + - 1. Тактика нападения.

- Индивидуальная: выбор места для выполнения 2-й передачи, выбор места подачи, выбор способа отбивания через сетку, выбор направления 2-й подачи, выбор направления подачи (свободное место на слабого игрока).

- Групповая: взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней и передней линии, взаимодействие игроков задней и передней линии.

- Командная: система игры со 2-ой передачи игрока передней линии.

* + - 1. Тактика защиты

- Индивидуальная: выбор места при: приёме мяча, приёме напр. удара, блокирования, страховке партнёра.

- Групповая: взаимодействие игроков внутри линий (на приёме и блокировании), взаимодействие игроков передней и задней линий (при страховке).

- Командная: расположение игроков при приеме подачи: «углом в вперёд», «углом назад».

**III. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | | Тема занятия | Количество часов |
| **Теоретическая подготовка** | | | **2** |
| 1 | | Техника безопасности при занятиях спортом в спортивном зале, на уличной площадке, здоровый образ жизни, личная гигиена, правильное питание спортсмена | 1 |
| 2 | | Правила дорожного движения, правила поведения на территории спортивного комплекса | 1 |
| **Общая физическая подготовка** | | | **70** |
| 1 | | Легкоатлетические упражнения | 15 |
| 2 | | Легкоатлетические эстафеты | 15 |
| 3 | | Подвижные игры | 8 |
| 4 | | Общеразвивающие упражнения с предметами | 7 |
| 5 | | Легкоатлетические упражнения, прыжки в высоту, в длину | 7 |
| 6 | | Чередование различных упражнений ОФП и СФП с техническими приёмами | 6 |
| 7 | | Освоение техники владения мячом | 6 |
| 8 | | Прыжки на скакалке, кувырки на матах, общеразвивающие упражнения | 6 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | **29** |
| 1 | | Развитие быстроты, ускорения, командные эстафеты | 4 |
| 2 | | Упражнения на развитие гибкости и координации | 4 |
| 3 | | Развитие быстроты, индивидуальные эстафеты | 3 |
| 4 | | Упражнения на развитие ловкости | 3 |
| 5 | | Упражнения на развитие качеств координация и быстрота | 4 |
| 6 | | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач | 3 |
| 7 | | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча | 4 |
| **Техническая подготовка** | | | **19** |
| 1 | | Перемещения и стойки | 3 |
| 2 | | Передачи мяча, отработка техники, работа в парах и индивидуально | 3 |
| 3 | | Подачи мяча, верхняя прямая подача | 3 |
| 4 | | Нападающие удары с различных зон, отработка техники | 4 |
| 5 | | Блокирование одиночное, групповое | 2 |
| 6 | | Отработка техники защиты в падении | 4 |
| **Тактическая подготовка** | | | **11** |
| 1 | Тактика нападения индивидуальная и групповая | | 3 |
| 2 | Тактика защиты индивидуальная и групповая | | 2 |
| 3 | Страховка партнера и самостраховка при выполнении нападающего удара | | 2 |
| 4 | Взаимодействие игроков при приеме подачи: «углом в вперёд», «углом назад | | 2 |
| 5 | Тактические действия игроков на площадке | | 2 |
| **Соревнования** | | | **3** |
| 1 | | Индивидуальные эстафеты между спортсменами одной группы | 1 |
| 2 | | Внутригрупповые соревнования по волейболу | 1 |
| 3 | | Выездные встречи по волейболу | 1 |
| **Контрольные испытания (приемные и переводные)** | | | **2** |
| 1 | | Выполнение приемных нормативов для зачисления в группу | 1 |
| 2 | | Выполнение переводных нормативов согласно ступени ВФСК ГТО | 1 |
| **Общее количество часов:** | | | **136** |

**IV. Техника безопасности при занятии волейболом**

1. 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 и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.  
Учащийся должен:

•заходить на площадку, 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.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

• переодеться в раздевалке, надеть на себя 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 тренировки;

• убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

3. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся 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 площадке во время выполнения упражнений другими обучающимися;

• по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности во время занятий:

• Во время занятий на площадке не должны присутствовать посторонние лица;

• Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы;

• Соблюдать игровую дисциплину;

• Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и заданий без команды тренера-преподавателя;

• Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;

• Строго выполнять правила занятий;

• Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;

• Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;

• Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера-преподавателя;

• Использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению. Во время игры нельзя:

• дразнить соперника;

• заходить на его сторону;

• касаться сетки руками и виснуть на ней.

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

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

• обо всех недостатках, отмеченных во время тренировки сообщить тренеру-преподавателю.

• 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

***5. Требования техники безопасности по окончании занятий*.**

* Проверить по списку наличие всех обучающихся.
* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
* Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**V. Контрольные нормативы**

**Контрольные упражнения для определения уровня подготовки волейболистов по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 5,9 с) | Бег на 30 м  (не более 6,1 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (не менее 25 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (не менее 22 раз) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  (не менее 122 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  (не менее 117 см) |

За основу приняты контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по 2 ступени (возрастная группа 9-10 лет) «бронзовый знак».

VI **Материально – техническое обеспечение программы.**

1. Волейбольная сетка с антеннами и стойками.

2. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные и футбольные.

3. Скакалки, обручи,

4. Скамейки гимнастические.

5. Маты гимнастические.

6. Шведская стенка.

**VII. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

1. Турнир по пионерболу. Принимают участие школьники с 1 по 5 классы. Соревнования проводятся согласно календарного плана.

2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной ступени.

3. Товарищеские матчи, внутригрупповые соревнования.

**VIII. Список используемой литературы.**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

