

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛЬШЕКНЫШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 «30» 08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ____ А.Н. Прошкина

Приказ № 82 от «30» 08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Спортивно-оздоровительной направленности

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся от 11 до 18 лет

Срок реализации- 1 год

Автор или составитель:
педагог дополнительного образования
Бекасов Сергей Степанович

Большие Кныши
2024г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020(Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015г.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной организации по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.36.48-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого

роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - спортивно-оздоровительная.

Данная программа предполагает освоение стартового уровня - дети познакомятся с основами игры в волейбол.

Новизна программы заключается в знакомстве детей с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в игре волейбол.

Актуальность программы программы заключается в запросе детей и родителей с. Большие Кныши, Идринского района на программу спортивно-оздоровительной направленности.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она открывает возможности каждому учащемуся с разными физическими способностями ознакомиться с умениями, навыками игры в волейбол.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 11 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

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

Максимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 12 человек. Группа разновозрастная.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Форма занятий - групповая . Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- Повысить теоретический уровень знаний по игре;
- Улучшить индивидуальный игровой уровень;
- Развивать умение ставить перед собой задачу овладения какому-либо приему игры, целенаправленно добиваться его улучшения, путем многократных повторов.
- Формировать умение проводить тренировку с максимальной отдачей, учитывая возможности своего организма и восстановительного периода;

Воспитательные:

- Воспитывать готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- Воспитывать уважительное отношение к иному мнению, что в конечном итоге повышает, доверие, сплоченность и командный дух;
- Учить основам самоконтроля, самооценки, анализу, принятию решений и осуществлению осознанного выбора в практической деятельности;

Развивающие:

- Формировать и развивать компетентность в области использования ИКТ и других средств для повышения образовательного уровня;
-
- Добывать новые знания;
- Формировать навыки представления своих достижений.

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 1 час в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Общая физическая подготовка	4	1	3	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	6	1	5	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	22	1	21	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	36	3	33	

3. Содержание программы

Тема 1.Общая физическая подготовка (4ч.)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка (6ч.)

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: 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.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (22ч.)

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.

25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - ☐ Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); ☐ Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия (2ч.)

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п. **Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

Тема 6. Контрольные нормативы (2ч.)

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными
	техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования

4 Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы:

Личностные. Учащиеся воспитают в себе:

- положительное отношение к своим и командным достижениям;
- умение формулировать и отстаивать собственное мнение и позицию;
- способность к самооценке ;
- командное чувство товарищества.

Научатся:

- соблюдать корректность в высказываниях;
- учитывать разные мнения, договариваться, приходить к общему решению;

Предметные:

- освоение и совершенствование приемов игры;
- повышение физического развития, общее укрепление здоровья и иммунитета
- использование и распознавание знаков, схем и моделей для совершенствования тактических приемов;
- усвоение теоретических познаний по игре волейбол.

Учащиеся научатся

- оперировать понятиями и терминологией, применяемой в процессе игр и тренировок;

Метапредметные:

- осуществлять поиск нужной информации для правильного выполнения упражнений, использование учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т. ч. контролируемом пространстве Интернет;

- видеть проблемы, ставить вопросы, делать выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.

- проявлять интерес к новому содержанию и новым способам познания;

- развитие способности работы в группе;

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

№ п / п	Год обуч ения	Дата начал а занят ий	Дата оконч ания занят ий	Колич ество учебн ых недел ь	Колич ество учебн ых дней	Колич ество учебн ых часов	Реж им зан яти й	Сроки проведен ия промежу точной итоговой аттестац ии
1	2023- 24уч. г.	05.09. 2024г	22.05. 2025г	36	36	36	очн ый	25.12 22.05

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1

3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1
11	Ноутбук	1

Информационное обеспечение:

- материалы к занятиям (статьи, видеоматериалы, схемы).

Кадровое обеспечение: реализуется педагогом дополнительного образования .

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится **промежуточная** аттестация (до 25.12.24г.) и обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке **итоговая** аттестация (до 22.05.25г.) в форме соревнований. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах; □ участие в соревнованиях; □ зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Дидактические материалы:

1Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2Тематическая литература.

3DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований. (приложение1)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БОЛЬШЕКНЫШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 «30» 08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ____ А.Н. Прошкина

Приказ № 82 от «30» 08.2024

Рабочая программа
на 2024— 2025 учебный год к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе « Волейбол»

Автор или составитель:
педагог дополнительного образования
Бекасов Сергей Степанович

Большие Кныши
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» направлена на знакомство детей с основами игры в волейбол

1. **Направленность дополнительной общеобразовательной программы:** спортивно-оздоровительная
2. **Форма организации деятельности** – очная, групповая.
3. **Год обучения** по дополнительной общеобразовательной программе: программа одногодичная.
4. **Особенности организации образовательного процесса** в 2023-2024 учебном году: занятия проходят в спортивном зале с. Большие Кныши, ул.Байкалова 17

Количество часов	Год обучения
	1
Количество часов в неделю	1
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов по программе	36
Количество учебных часов согласно расписанию	36

Цель обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность занятия – 40 минут. Количество часов в год – 36 ч.

Уровень реализации программы – базовый.

Форма занятий - групповая . Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть.

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы:

Личностные. Учащиеся воспитают в себе:

- положительное отношение к своим и командным достижениям;
- умение формулировать и отстаивать собственное мнение и позицию;
- способность к самооценке ;
- командное чувство товарищества.

Научатся:

- соблюдать корректность в высказываниях;
- учитывать разные мнения, договариваться, приходить к общему решению;

Предметные:

- освоение и совершенствование приемов игры;
- повышение физического развития, общее укрепление здоровья и иммунитета
- использование и распознавание знаков, схем и моделей для совершенствования тактических приемов;
- усвоение теоретических познаний по игре волейбол.

Учащиеся научатся

- оперировать понятиями и терминологией, применяемой в процессе игр и тренировок;

Метапредметные:

- осуществлять поиск нужной информации для правильного выполнения упражнений, использование учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т. ч. контролируемом пространстве Интернет;
- видеть проблемы, ставить вопросы, делать выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.
- проявлять интерес к новому содержанию и новым способам познания;
- развитие способности работы в группе;

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится **промежуточная** аттестация (до 25.12.24г.) и обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке **итоговая** аттестация (до 22.05.25г.) в форме соревнований. В начале года проводится входное тестирование.

Формы отслеживания и фиксация образовательных результатов: текущая оценка достигнутого самим ребенком, журнал посещаемости, материалы тестирования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

участие в командных играх, открытое занятие, проведение викторин с учащимися.

Оценочные материалы:

Уровень освоения материала выявляется в тестировании детей по программе, а так же в применении полученных на занятиях знаний.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

Уровень освоения	Критерии оценивания выступления
высокий	Уровень выполнения упражнения/приема высокий, нет ошибок в выполнении. Учащийся выполнил упражнение/прием самостоятельно.
средний	Уровень выполнения требований средний. Учащийся владеет теоретическими знаниями недостаточно. Упражнение/прием выполнил не достаточно качественно, допущены ошибки .
низкий	Уровень выполнения низкий. Учащийся слабо владеет теоретическими и практическими знаниями. Упражнение/прием выполнены с грубыми ошибками.
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: теоретическая и практическая подготовка.

Методы воспитания:

- сотрудничество;
- пример;
- поощрение;
- убеждение.

Алгоритм учебного занятия:

1.Организационный момент:

- приветствие и проверка отсутствующих;
- актуализация знаний;
- мотивация деятельности учащихся;
- целевая установка
- сообщение темы занятия.

2.Основная часть

- теоретическая часть;
- практическая часть

3.Подведение итогов занятия

- проверка усвоения знаний;
- выводы по занятию;
- рефлексия

Дидактические материалы:

1Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2Тематическая литература.

3DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований. (приложение1)

Календарный учебный график

№	Чи сло	Время проведе ния занятий	Форма занятия	Кол -во час ов	Тема занятия
1.		16.00- 17-00	групповые теоретичес кие занятия;	1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Режим дня и питания. Стойка волейболиста.
2.		16.00- 17-00	групповые тренировоч ные занятия	1	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы.Личная гигиена. Передвижение игрока
3.		16.00- 17-00	индивидуал ьные тренировоч ные занятия	1	Значение двигательной активности в укреплении здоровья. ОФП верхний плечевой пояс
4.		16.00- 17-00	индивидуал ьные тренировоч ные занятия	1	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.

5.		16.00-17.00	индивидуальные тренировочные занятия	1	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
6.		16.00-17.00	индивидуальные тренировочные занятия	1	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
7.		16.00-17.00	индивидуальные тренировочные занятия	1	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
8.		16.00-17.00	индивидуальные тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
9.		16.00-17.00	индивидуальные тренировочные занятия	1	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
10.		16.00-17.00	Индивидуальные занятия	1	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.
11.		16.00-17.00	групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча
12.		16.00-17.00	групповые тренировочные занятия	1	Передача мяча.
13.		16.00-17.00	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача мяча.

14.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая передача мяча.
15.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача мяча двумя руками.
16.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча
17.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Передача мяча.
18.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача мяча.
19.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.
20.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по линии.
21.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.
22.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.
23.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по зонам

24.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в нападении.
25.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в защите.
26.		16.00-17-00	групповые теоретические занятия;	1	Командные действия в нападении.
27.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Командные действия в защите.
28.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Скидка мяча 1-1-3-4-5-6.
29.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 1-3-4.
30.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Обманные движения.
31.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование всех технических приёмов.
32.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование всех технических приёмов.
33.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.

34.		16.00-17-00	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.
35.		16.00-17-00	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
36.		16.00-17-00	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов.

Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Правила техники безопасности при занятиях ФК

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий. Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается

выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложные координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. **После окончания занятий.** Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.