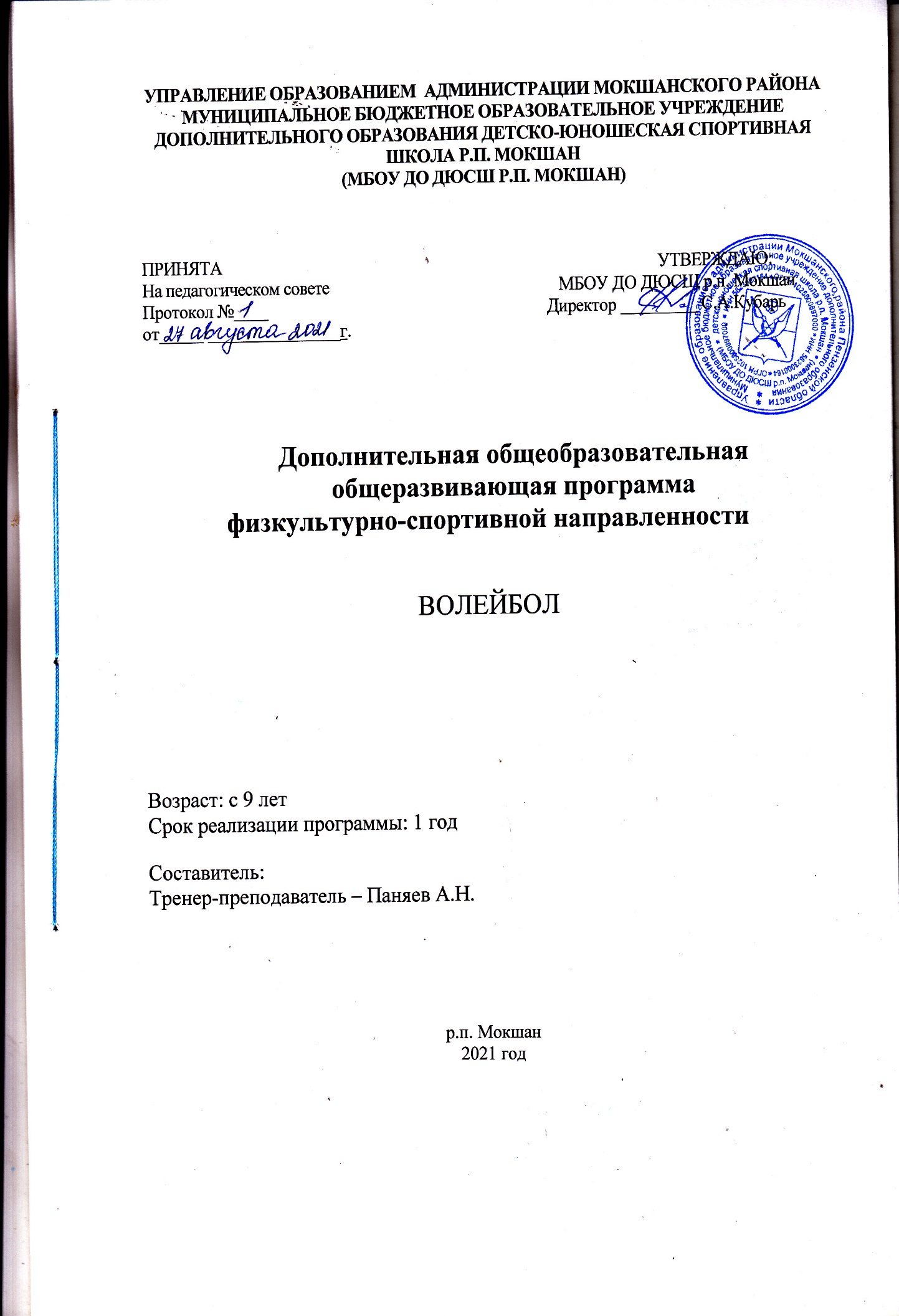
****

**Пояснительная записка.**

Программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2007 г.) авторский коллектив: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.

- Муниципальными правовыми актами.

- Уставом, нормативными документами и локальными актами МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

**Актуальность** программы: для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в объединении способствуют повышению самооценки, ведь тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических качеств, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Волейбол прекрасно развивает физические способности: силу, быстроту, выносливость,  ловкость,  гибкость.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая** **целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, проблему формирования физических качеств, пробуждения интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы.**

В данной программе большое внимание уделяется двухсторонней игре. Программа  рассчитана  на более полное  изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися  навыков и  расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся от 9 до 18 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество часов по программе – 252. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут.

**Форма обучения –** очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями учащиеся проходят периодические медосмотры.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание программы включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям волейболом. На первом году обучения большее внимание уделяется, обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

**Наполняемость учебных групп:** 20 – 25 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа: 252 часов в год

**Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического и личностного развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, посредством игры в волейбол.

**Основные задачи:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

-освоение основ личной гигиены и самоконтроля;

-укрепление здоровья и содействия правильному физическому развитию;

-формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

-овладение основами техники выполнениякомплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название разделов, тем.** | | | **Количество часов** | | | | **Форма**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** |  |
| **1.Организационный раздел – 10 ч.** | | | | | | | | |
| 1.1 | Набор детей. | | | 4 | 4 | | - |  |
| 1.2 | Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения.  Инструктаж по технике безопасности. | | | 4 | 2 | | 2 | Опрос. |
| 1.3 | Медицинское обследование | | | 2 | 1 | | 1 | - |
| **2.Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков - 10 ч.** | | | | | | | | |
| 2.1 | Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков. | | | 10 | 3 | | 7 | Опрос, Практические задания. |
| **3.Подача и прием мяча - 78ч.** | | | | | | | | |
| 3.1 | | Приём мяча сверху. Верхняя передача мяча. | | 15 | | 4 | 11 | Опрос, Практические задания. |
| 3.2 | | Подача мяча. Приём мяча снизу. | | 16 | | 3 | 13 | Опрос, Практические задания. |
| 3.3 | | Передача мяча в тройках с последующим переводом через сетку. | | 14 | | 2 | 12 | Опрос, Практические задания. |
| 3.4 | | Упражнения в парах и тройках. | | 15 | | 2 | 13 | Опрос, Практические задания. |
| 3.5 | | Подача мяча. Приём мяча и перевод через сетку. | | 18 | | 2 | 16 | Опрос, Практические задания. |
| **4.Перемещение игроков по площадке. Подстраховка – 30 ч.** | | | | | | | | |
| 4.1 | | | Перемещение игроков по площадке. Подстраховка. | 30 | | 5 | 25 | Опрос, Практические задания. |
| **5.Блокирование - 20ч.** | | | | | | | | |
| 5.1 | | | Игра в защите у сетки. Одиночный блок. | 10 | | 3 | 7 | Опрос, Практические задания. |
| 5.2 | | | Групповой блок. | 10 | | 2 | 8 | Опрос, Практические задания. |
| **6.Действия игроков в различных зонах-20ч.** | | | | | | | | |
| 6.1 | | | Игра в различных зонах. | 10 | | 2 | 8 | Опрос, Практические задания. |
| 6.2 | | | Действия игроков при подаче. | 10 | | 2 | 8 | Опрос, наблюдение. |
| **7.Нападающие удары-20ч.** | | | | | | | | |
| 7.1 | | | Нападающий удар с передней линии. | 10 | | 2 | 8 | Опрос, Практические задания. |
| 7.2 | | | Нападающий удар с задней линии. | 10 | | 2 | 8 | Опрос, Практические задания. |
| **8.Подъём мяча снизу с падением-10ч.** | | | | | | | | |
| 8.1 | | | Подъём мяча снизу с падением. | 10 | | 3 | 7 | Опрос, Практические задания. |
| **9.Комбинации в нападении-10ч.** | | | | | | | | |
| 9.1 | | | Комбинации в нападении. | 10 | | 2 | 8 | Опрос, Практические задания. |
| **10.Двухсторонняя игра-22ч.** | | | | | | | | |
| 10.1 | | | Двухсторонняя игра. | 22 | | 1 | 21 | Наблюдение |
| **11.Досуговая деятельность - 22 ч.** | | | | | | | | |
| 11.1 | | | Досуговые мероприятия.  Другие виды спорта. | 18 | | 4 | 14 | Конкурсы.  Игры.  Викторина. |
| 12.1 | | | Итоговое занятие.  Промежуточная аттестация. | 4 | | 1 | 3 | Контрольные нормативы. |

**Содержание.**

**1.Организационный раздел.**

**1.1 Комплектование групп.**

**Теория.** Проведение дней открытых дверей.

**Практика.** Презентация объединения

**Контроль.** Наблюдение педагога.

**1.2 Вводное занятие**.

**Теория**. Знакомство с планом работы объединения. Постановка целей и задач. Инструктаж по Т.Б.

**Контроль.** Опрос. Наблюдение педагога.

**2.Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.**

**2.1 Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.**

**Теория.** Правильная стойка и виды передвижений игроков по площадке. Нумерация зон площадки. Осуществление перехода из одной зоны в другую.

**Практика.** Перемещения и стойки:

-стойка, скачок вправо, влево, назад;

-сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**3.Подача и прием мяча.**

**3.1. Приём мяча сверху. Верхняя передача мяча.**

**Теория.** Виды передачи и приема мяча.

**Практика.** Передачи сверху двумя руками:

-в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

-на точность с применением приспособлений;

-чередование по высоте и расстоянию;

Отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке.

**Контроль.** Опрос на закрепление полученных знаний. Контрольное задание на правильность выполнения верхней передачи. Анализ выполненного задания. Коррекция ошибок.

**3.2. Подача мяча. Приём мяча снизу.**

**Теория.** Правила выполнения подачи мяча. Правильность выполнения нижней передачи.

**Практика.** Подачи:

-нижняя;

-верхняя прямая;

-верхняя боковая подача.

Прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**3.3. Передача мяча в тройках с последующим переводом через сетку.**

**Теория.** Различные последовательности передачи мяча в тройках, с последующим переводом через сетку.

**Практика.** Групповые действия:

-взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4);

-взаимодействия игроков передней и задней линий.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**3.4. Упражнения в парах и тройках.**

**Теория.** Просмотр видеоролика «Упражнения в парах и тройках».

**Практика.** Передачи мяча:

- способом верхней (нижней) передачи;

- с перемещением вправо-влево приставным шагом;

- сидя на полу.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**3.5. Подача мяча. Приём мяча и перевод через сетку.**

**Теория.** Правильный прием мяча после подачи.

**Практика.** Прием мяча:

-сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м);

-снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м).

Прием и перевод мяча через сетку в различные зоны площадки соперника.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**4.Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.**

**4.1. Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.**

**Теория.** Перемещение и взаимодействие игроков во время игрового процесса. Правильная подстраховка обманных ударов со стороны соперника.

**Практика.** Выполнение страхующих действий в различных зонах. Перемещение игроков из одной зоны в другую при атаке и защите.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**5.Блокирование.**

**5.1. Игра в защите у сетки. Одиночный блок.**

**Теория.** Необходимость выполнения блокирующих действий. Правильная постановка одиночного блока.

**Практика.** Блокирование:

-одиночное в зонах 2,3,4, стоя на подставке;

-блокирование в прыжке с площадки;

-блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;

-блокирование удара с переводом вправо;

-блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**5.2. Групповой блок.**

**Теория.** Правильная постановка группового блока.

**Практика.** Командные действия при блокировании. Блокирование определенного направления. Перемещение группового блока.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**6. Действия игроков в различных зонах.**

**6.1. Игра в различных зонах.**

**Теория.** Просмотр видеоролика «Волейбол. Игра в различных зонах»

**Практика.**  Групповые действия:

-взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

-взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий**.**

**6.2 Действия игроков при подаче.**

**Теория.** Различные действия игроков при подаче.

**Практика.** Командные действия:

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

А) игрок зоны 3.

Б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

В) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 2.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

1. **Нападающие удары.**

**7.1. Нападающий удар с передней линии.**

**Теория.** Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с передней линии.

**Практика.** Нападающие удары:

-прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2;

-прямой слабейшей рукой.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**7.2. Нападающий удар с задней линии.**

**Теория.** Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с задней линии.

**Практика.** Нападающие удары:

-прямой сильнейшей рукой из зон 1,6,5;

-прямой слабейшей рукой.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**8.Подъём мяча снизу с падением.**

**8.1. Подъём мяча снизу с падением.**

**Теория.** Демонстрация правильного падения при подъеме мяча снизу. Группировка.

**Практика.** Подъем мяча снизу с падением на гимнастическом мате. Группировка в полете.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

1. **Комбинации в нападении.**

**9.1. Комбинации в нападении.**

**Теория**. Виды комбинаций в нападении. Просмотр и обсуждение видеоролика «Комбинации в нападении»

**Практика**. Тренировка комбинаций «волна» и «эшелон».

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

**10. Двухсторонняя игра.**

**10.1. Двухсторонняя игра.**

**Теория.** Знакомство с навыками судейства и судейскими жестами. Понятие «**fair play**».

**Практика.** Проведение игр между воспитанниками объединения с привлечением оставшихся учащихся в качестве судей. Проведение соревнований внутри объединения.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

1. **Досуговая деятельность.**

**Практика.** Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин. Другие виды спорта (футбол, баскетбол, легкая атлетика). **Контроль.** Викторина «В мире волейбола». Конкурс «Всегда ли правы взрослые?». Викторина « Хочу всё знать».

1. **Итоговое занятие.**

**Практика.** Выполнение нормативов по итогам учебного года.

**Контроль.** Наблюдение за выполнением нормативов, ведение протокола.

**Организационно – методические условия реализации программы.**

**Методическое обеспечение программы**.

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям волейболу.

Педагогические **принципы** работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);

- предоставление равных возможностей самореализации;

- бережное и уважительное отношение к личности.

В программе используются различные **педагогические технологии:**

**Групповые технологии**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

– организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;

– распределение начальных действий и операций;

– взаимное общение учащихся в группе;

– обмен способами действия;

– взаимопонимание;

– рефлексия.

**Личностно – ориентированные технологии**

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

– работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;

– ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

**Педагогика сотрудничества**

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка. Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;

-творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организуют их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

**Здоровьесберегающие технологии**

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

психолого-педагогические технологии – они связанны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Задача состоит в том, чтобы:

– научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

– целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы используются различные **формы и методы.**

**Формы:**

- теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

– практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

– индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

– участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

**Методы:**

– объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.

- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.

- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;

- частично- поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;

- поисковые: самостоятельное решение проблем;

- соревновательные;

- игровые.

**Проверка, контроль, учет знаний учащихся.**

Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. На занятиях используются разные виды учета:

* вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями, умениями и навыками у учащихся);
* текущий учет (наблюдение за деятельностью учащихся на каждом занятии);

- промежуточная аттестация - участие учащихся в соревнованиях различного уровня;

- сдача контрольных нормативов.

**Контроль сформированности** умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе.

Для проведения контроля и определения результатов обучения разработаны:

- нормативы; (Приложение 1)

- положения о проведении соревнований.

**Научно-методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- методические разработки;

- методические рекомендации к практическим занятиям;

- диагностические материалы;

- дидактические материалы.

**Условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. Спортивный зал должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям (сухое, тёплое, просторное, с хорошим естественным и искусственным освещением помещение).

Спортивный инвентарь:

* волейбольные мячи на каждого учащегося;
* перекладины для подтягивания в висе;
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
* волейбольная сетка;
* резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
* гимнастические маты;

Спортивные снаряды:

* гимнастические скамейки.

**Кадровые условия.**

Образовательную деятельность программы «Волейбол» осуществляет педагог, имеющий педагогическое образование.

**Требования по безопасности**

**Общие требования безопасности**

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2. Проверить спортивное оборудование.

3. Проверить внешний вид обучающихся.

4. После тренировки тщательно проверить зал.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

2. Строго соблюдать правила игры в волейбол.

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения.

Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально - технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу;

- помещения для работы со специализированными материалами;

- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

**Список литературы и интернет - ресурсов.**

**Список литературы для педагога.**

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999
4. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
5. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
7. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
8. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
9. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987.

**Список литературы для учащихся.**

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
3. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
4. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.

**Список интернет - ресурсов.**

1. Уроки от ВалериоВермильо<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
2. Фильм «Фактор Удара» <http://volleymsk.ru/main/obzor_filmov_chast_2/>
3. Правила волейбола http://www.volley.ru/pages/466

**Приложение №1**

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **1 год** | **1 год** |
| **юноши** | **девушки** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,9 |
| 2 | Бег 30 м (5х6м), с | 12,0 | 12,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 165 |
| 4 | Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см | 40 | 34 |
| 5 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя | 15,8  11,0 | 4,0  8,0 |
| 6 | Становая сила | 70 | 55 |

**Контрольные испытания по технической подготовке**

**(юноши, девушки 9-18 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные испытания** | **1 год** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 |
| 2 | Подача на точность:  10-12 лет – верхняя прямая  13-15 лет – верхняя прямая по зонам  16-17 лет – в прыжке | 3 |
| 3 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) | 3 |
| 4 | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 |