

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7
имени героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича
г. Комсомольск-на-Амуре
Хабаровский край**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №1
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора № 108 от 30.08.2023 г.



В.Ю. Малевская

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
Физическая культура (ШСК волейбол)
для 10 – 11 класса**

Пояснительная записка

Одним из направлений модернизации образования является совершенствование системы физического воспитания детей и подростков. Развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики в использовании возможностей для оздоровления и воспитания детей и молодежи, формирования здорового образа жизни. В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта создана программа «Волейбол».

Волейбол – это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Нормативной основой программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае, утвержденная распоряжением Правительства Хабаровского края от 05 августа 2019 г. № 645-рп;

- Распоряжение Правительства Хабаровского края от 15 августа 2019 г. № 693-рп «Об основных направлениях реализации регионального проекта "Успех каждого ребенка»»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утв. Приказом министерства образования и науки Хабаровского края (КГАОУ ДО РМЦ) № 383П от 26 сентября 2019 г.

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в удовлетворении индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формировании культуры здорового образа жизни. Волейбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия волейболом способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами коллективной игры. Программа построена по принципу изучения и отработки умений и навыков. Игра в волейбол позволяет развивать у обучающихся все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества обучающихся (общительность, волю, целеустремленность, умение работать в команде).

Программа направлена на создание условий для активного приобщения подростков к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. Спортивная направленность программы способствует укреплению здоровья, развитию общефизических и спортивных качеств обучающихся, коммуникативных способностей, умения работать в команде.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и на развитие их коммуникативных способностей, умения работать в команде. Наряду с технико-тактической подготовкой в программе отведено большое место общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен блок теоретических знаний для расширения кругозора обучающихся и поддержания интереса к спорту.

Отличительной особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов в Волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в образовательный процесс активной психологической подготовки, которая

ориентирует обучающихся на достижение результатов в освоении программы.

Адресат программы: обучающихся – общеобразовательных школ муниципального района имени Лазо, без предъявления требований к физической подготовленности, не имеющие медицинского противопоказания.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Количество обучающихся в группе: от 15-20 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

В условиях временного детского коллектива срок реализации программы составляет 1 год, 34 часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут) 1 раз в неделю.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, формирование умений и навыков игры в волейбол.

Задачи:

предметные:

- осваивать основные правила и технические приемы спортивной игры волейбол;
- отрабатывать практические навыки игры в волейбол, навыки приема и передачи мяча;
- познакомить обучающихся с правилами судейства и проведения соревнований.

метапредметные:

- повышать общую физическую подготовку обучающихся;
- повышать интерес обучающихся к волейболу, мотивировать их к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- развивать коммуникативные навыки, умения работать в команде, навыки сотрудничества в тренировочных и игровых ситуациях.

личностные:

- совершенствовать физические качества обучающихся (выносливость, быстроту, ловкость), навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений;
- формировать навыки самоконтроля, гигиенические навыки.
- формировать навыки соблюдения дисциплины, ответственности, спортивной этики.

ориентирует обучающихся на достижение результатов в освоении программы.

Адресат программы: обучающихся – общеобразовательных школ муниципального района имени Лазо, без предъявления требований к физической подготовленности, не имеющие медицинского противопоказания.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Количество обучающихся в группе: от 10-12 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

В условиях временного детского коллектива срок реализации программы составляет 1 год, 34 часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут) 1 раз в неделю.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, формирование умений и навыков игры в волейбол.

Задачи:

предметные:

- осваивать основные правила и технические приемы спортивной игры волейбол;
- отрабатывать практические навыки игры в волейбол, навыки приема и передачи мяча;
- познакомить обучающихся с правилами судейства и проведения соревнований.

метапредметные:

- повышать общую физическую подготовку обучающихся;
- повышать интерес обучающихся к волейболу, мотивировать их к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- развивать коммуникативные навыки, умения работать в команде, навыки сотрудничества в тренировочных и игровых ситуациях.

личностные:

- совершенствовать физические качества обучающихся (выносливость, быстроту, ловкость), навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений;
- формировать навыки самоконтроля, гигиенические навыки.
- формировать навыки соблюдения дисциплины, ответственности, спортивной этики.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	Беседа, рассказ, тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
2.	Общефизическая подготовка	6	1	5	Беседа, рассказ, показ, тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
3.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Беседа, рассказ, показ, тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
4.	Техническая подготовка	10	1	9	Беседа, рассказ, показ, тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
5.	Тактическая подготовка	7	1	6	Беседа, рассказ, показ, тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра. Мониторинг.
6.	Соревнование.	2	0,5	1,5	Беседа, рассказ, Учебно-тренировочные игры.
7.	Сдача контрольных нормативов.	2	0	2	Тестирование

	Итого:	34	5	29	
--	---------------	-----------	----------	-----------	--

Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка. (1 час)

Теория: Требования техники безопасности. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Развитие волейбола на современном этапе. Характеристика игры, основные правила. Развитие физических качеств. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила игры в волейбол. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Анкетирование.

Практика: Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (6 часов)

Тема 2.1 Упражнения для мышц рук и мышц верхнего плечевого пояса. (2 часа)

Теория: Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для мышц рук и мышц верхнего плечевого пояса. Спортивные подвижные игры.

Тема 2.2 Упражнения для мышц нижних конечностей. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для мышц нижних конечностей. Спортивные подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 2.3 Упражнения с набивными мячами. (1 час)

Теория: Гигиена закаливания и режим питания обучающегося.

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Прыжковая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Спортивные подвижные игры.

Тема 2.4. Физическая подготовка. (2 час)

Практика: Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, гибкости, прыгучести. Броски волейбольных мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.

Спортивные подвижные игры.

Учебная игра по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка. (6 часов)

Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты. (1 час)

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 3.2 Упражнения для развития силы и скоростных качеств. (2 часа)

Теория: Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для развития силы и скоростных качеств.

Спортивные подвижные игры.

Тема 3.3 Упражнения для развития прыгучести. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Подвижные игры. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 3.4 Упражнения на развития ловкости. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

Спортивные игры.

Тема 3.5. Упражнения на развития ловкости, выносливости. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, выносливости.

Учебная игра по упрощенным правилам.

4. Техническая подготовка. (10часов).

Тема 4.1 Техническая подготовка волейболистов. (2 часа)

Теория: Правила игры в волейбол. Правила расстановки игроков на площадке. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.2 Освоение техники приемов и передач мяча. (2 часа)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ.
Передача мяча сверху двумя руками. Командные действия.

- Групповые действия волейболистов у сетки.
 - Групповые действия волейболистов в нападении.
 - Групповые действия волейболистов защите.
- Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.3 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ.
Атакующие удары. Удар мяча через сетку подброшенному партнеру; удар с передачи. Нападающий удар, по неподвижному мячу. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи в зону 3. Атака переходящих мячей. Страховка у сетки. Блокирование.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.4 Вторая передача из зоны 3 в зоны 4. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ.
Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 4. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.5 Овладение техникой игры в нападении. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ.
Нижняя прямая, верхняя прямая подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.6 Взаимодействие игроков в нападении. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ.
Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.7 Зоны 6 с игроком зоны 3. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ.
Групповые действия игроков в защите. Взаимодействие игрока Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 4.8 Система игры в защите «углом вперед», «углом назад». (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ.
Система игры в защите «углом вперед», «углом назад».
Учебная игра по упрощенным правилам.

5. Тактическая подготовка. (7 часов)

Тема 5.1 Тактика игры в нападении (2 часа)

Теория: Обучение тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Индивидуальные тактические действия в нападении.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 5. 2 Верхняя прямая подача. (1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 5. 3 Передачи мяча на сторону соперника.(1 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 5.4 Групповые тактические действия в нападении. (3 час)

Практика: Проведение разминки учебно-тренировочного занятия. ОРУ. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 4, взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 6. Соревнование. (2 часа)

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Игра-соревнование в волейбол.

Тема 7. Сдача контрольных нормативов. (2 часа)

Практика: Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Ожидаемые результаты

предметные:

обучающиеся:

– освоили правила игры в волейбол, основные технические и тактические приемы;

– отработали практические навыки игры в волейбол, навыки приема и передачи мяча;

– ознакомлены с правилами судейства и проведения соревнований;

метапредметные:

– у обучающихся повышена общая физическая подготовка;

– обучающиеся проявляют интерес к волейболу, заинтересованы в регулярных занятиях физкультурой и спортом, укреплении своего здоровья;

– обучающиеся умеют взаимодействовать в команде в процессе тренировки и игровых ситуациях, не создают конфликтных ситуаций.

личностные:

– у обучающихся улучшены физические качества (выносливость, быстроту, ловкость), навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений;

– сформированы навыки самоконтроля, гигиенические навыки.

– обучающиеся на занятиях соблюдают дисциплину, проявляют ответственность за свою команду в ходе игры, соблюдают спортивную этику в процессе тренировки и игры.

Контроль результатов обучения

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний)- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные испытания:

-сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол

№	Контрольные испытания	Условия выполнения упражнения		
		12-13	14-15	16-17
		Бросок мяча через сетку 10 раз	Подача мяча любимым способом 10 раз	
1.	подача мяча любимым способом	Попасть 8 раз	Попасть 6 раз Попасть 7 раз	Попасть 8 раз
2.	Прием и передача мяча	Поочередно: верхняя передача мяча и прием мяча с низу		
		15	20	20
3.	нападающий удар	Выполнение нападающего удара		
4.		5	8	8

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие в контрольной игре, опрос, соревнования, сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности

Оценочные материалы к программе включают в себя:

1. Анкеты для обучающихся.
2. Журналы учета посещаемости обучающихся.
3. Анализ выполнения программы.
4. Фото- и видеоотчеты.
5. Нормативные требования по физической подготовке;
6. Контрольные нормативы.

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены контрольными нормативами технической подготовки и ОФП, по которым проводится проверка уровня физической подготовленности. Проверка усвоения материала проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально- технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> и спортивный зал. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> Сетка волейбольная, Стойки волейбольные, мячи волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, обручи
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях волейболом. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений.

Методическое обеспечение

Занятия по данной программе проводятся в форме игровых занятий. Для организации занятий по данной программе требуются: инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, контрольные нормативы технической подготовки и ОФП, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы специальных упражнений.

Первостепенное значение имеет правильный выбор методических приемов, каждый из них должен побуждать интерес обучающихся к изучаемому двигательному действию, их активность, стремление к достижению лучшего результата. Что бы добиться в этом успеха, надо организацию учебной деятельности обучающихся начинать с постановки цели, которая должна быть ясной, четкой, увлекательной.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные (устное изложение приемов волейбольных упражнений, беседа, объяснение);
- наглядные (показ педагогом приемов исполнения; наблюдения);
- практические (тренировочные упражнения).

Методы тренировки: в основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни. Основные методы тренировки: равномерный, интервальный, переменный, темповой, до «отказа», контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации деятельности:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Календарный учебный график по программе «Волейбол»

№ Занятия	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
Октябрь						
1				1	Введение. Общие основы волейбола. ТБ на занятиях.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
2-3				2	Упражнения для мышц рук и мышц верхнего плечевого пояса.	
4				1	Упражнения для мышц нижних конечностей.	
Ноябрь						
5				1	Упражнения с набивными мячами	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
6-7				2	Физическая подготовка.	
8				1	Упражнения для развития быстроты.	
Декабрь						
9-10				2	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
11				1	Упражнения для развития прыгучести.	
12				1	Упражнения на развития ловкости.	
Январь						
13				1	Упражнения на развития ловкости, выносливости.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
14-15				2	Техническая подготовка волейболистов.	
16				1	Освоение техники приемов и передач мяча.	
Февраль						
17				1	Освоение техники приемов и передач мяча.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ» Универсальный спортивный зал
18				1	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.	
19				1	Вторая передача из зоны 3 в	

					зоны 4	
20				1	Овладение техникой игры в нападении.	
Март						
21				1	Взаимодействие игроков в нападении.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ » Универсальн ый спортивный зал
22				1	Зоны 6 с игроком зоны 3.	
23				1	Система игры в защите «углом вперед», «углом назад».	
24				1	Тактика игры в нападении	
Апрель						
25				1	Тактика игры в нападении	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ » Универсальн ый спортивный зал
26				1	Верхняя прямая подача.	
27				1	Передачи мяча на сторону соперника.	
28-				1	Групповые тактические действия в нападении.	
Май						
29- 30				2	Групповые тактические действия в нападении.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ » Универсальн ый спортивный зал
31- 32				2	Соревнование.	
Июнь						
33- 34				2	Сдача контрольных нормативов.	КГБОУ КДЦ Созвездие «ФОКСТРОТ » Универсальн ый спортивный зал
ИТОГО ЧАСОВ					34	

Список литературы

1. Анискина С.Н. Методика обучения техники волейбола. – М., 1986.
2. Башкирова Б.Г. Некоторые рекомендации по работе с детьми 10-14 лет. – С., 2002.
3. Волейбол: игра связующего - М: ФиС, 1984- 96с.
4. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
5. Костикова Л.В. Шестюк А.А. Грегорович И.Н. особенности обучение и обучения волейболистов 10-13 лет. – М., 1999.
6. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с
7. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
8. Хрестоматия. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – М., 2002.
9. Яхонтов Е.Р. Юный волейболист. - М., 1987.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.