Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Исетская средняя общеобразовательная школа № 1
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Протокол ПС № 1	Заместитель директора по	Директор
От «28» 08 2023 г.	Перунова Ю.В.	Гожко О.П.
	От «28» 08 2023г.	Приказ № 127
		От «01» 09 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол»**

На 2023-2024 уч.год

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

с. Исетское
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база:

- *Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*
- *Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)*
- *Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).*
- *Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).*
- *Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.*
- *Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению (*ИМЦ РМЦ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО ПРОЕКТА «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. /Автор-составитель: Хóхлова Светлана Викторовна, к.п.н., заместитель директора по дополнительному

образованию ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2017)

Волейбол – одна из интереснейших спортивных игр. Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинить свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов

постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов волейбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом. Она направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические

сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных волейболистов.

Отличительной особенностью программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

1. Способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.
2. Формировать здоровый образ жизни.
3. Развивать физические, интеллектуальные способности, нравственные морально-этические и волевые качества.
4. Привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
5. Улучшать состояние здоровья, физическое развитие.
6. Повышать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей.
7. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе является:

- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой в волейбол, придерживаясь принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.
- выявление одаренных детей

КАТЕГОРИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 6 лет. Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями программы. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Характеристика учащихся, которым адресована дополнительная общеразвивающая программа

Таблица № 1

Возраст:	**С 6-ти лет**
Уровень готовности к усвоению программы	Способность к самоорганизации, мотивированность занятий, умение адаптироваться к работе в коллективе, целенаправленность занятий
Состояние здоровья	Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом

Технология комплектования	С учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства
Продолжительность обучения	Не ограничена. В зависимости от подготовки
Форма обучения	Очная

Условия комплектования учебных групп по волейболу

Таблица № 2

Возраст, лет	Год обучения	Группы	Наполняемость групп, (чел.)	Максимальное количество учебных часов	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
С 6-ти лет	Весь период	Спортивно-оздоровительные	12-30	2	70	Отсутствие медицинских противопоказаний

Режим занятий

Таблица № 3

Наименование этапа	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	2	2	70

Планируемые результаты:

- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

-развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой в волейбол;

- выполнение программы по году обучения;

- выполнение требований по общей и специальной физической подготовке.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки волейболистов: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок , содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	**Разделы подготовки**	**Этапы подготовки**
		С.О
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая Физическая подготовка	20
3	Специальная Физическая подготовка	5
4	Техническая подготовка	26
6	Интегральная подготовка, специальные навыки	7
7	Участие в соревнованиях	2
8	Итоговая и промежуточная аттестация	3
9	Медицинское обследование	2
	ИТОГО:	**70 час.**

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	2.09	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная,	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	Опрос выполнение комплекса упражнений
2	7.09	18.00-20.00 Вторник	фронтальная, групповая, поточная	2	Стойка волейболиста	Опрос, тренинг-игра
3	9.09	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная,	2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	Опрос, тренинг-игра
4	14.09	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Правила игры в волейбол.	Опрос, тренинг-игра
5	16.09	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
6	21.09	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча над собой.	Опрос, тренинг-игра
7	23.09	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
8	28.09	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
9	30.09	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	Опрос, тренинг-игра
10	5.10	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча над собой.	Опрос, тренинг-игра
11	7.10	18.00-	фронтальная,	2	Передача мяча	Опрос,

		20.00 четверг	групповая,		двумя сверху у стены.	тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
12	12.10	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
13	14.10	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Опрос, тренинг-игра
14	19.10	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая,	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Опрос, тренинг-игра
15	21.10	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя сверху у стены.	Опрос, тренинг-игра
16	26.10	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
17	28.10	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
18	2.11	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Опрос, тренинг-игра
19	4.11	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Опрос, тренинг-игра
20	9.11	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
21	11.11	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
22	16.11	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Опрос, тренинг-игра
23	18.11	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Опрос, учебная игра
24	23.11	18.00-20.00	фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача по	Опрос, тренинг-игра

		вторник	поточная		указанным зонам.	
25	25.11	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, групповая,	2	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	выполнение комплекса упражнений .Соревнования
26	30.11	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием подачи.	Опрос, тренинг-игра
27	2.12	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Опрос, тренинг-игра
28	7.12	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
29	9.12	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Опрос, тренинг-игра
30	14.12	18.00-20.00 вторник	групповая, поточная	2	Нижняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
31	16.12	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
32	21.12	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая, поточная	2	Верхняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
33	11.01	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Опрос, тренинг-игра
34	13.01	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Опрос, тренинг-игра
35	18.01	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Прием мяча с подачи в зону 3.	Опрос, тренинг-игра
36	20.01	18.00-20.00 вторник	групповая, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Опрос, тренинг-игра
37	25.01	18.00-20.00	индивидуальная, фронтальная	2	Верхняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра

		четверг				
38	27.01	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Опрос, тренинг-игра
39	1.02	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием мяча с подачи в зону 3.	Опрос, тренинг-игра
40	3.02	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Опрос, тренинг-игра
41	8.02	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Верхняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
42	10.02	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Опрос, тренинг-игра
43	15.02	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Опрос, самоконтроль
44	17.02	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Опрос, тренинг-игра
45	22.02	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная	2	Нападающий удар по неподвижному мячу.	Опрос, тренинг-игра
46	24.02	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Верхняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
47	1.03	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Опрос, учебная игра
48	3.03	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	Опрос, тренинг-игра
49	10.03	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая	2	Верхняя прямая подача.	Опрос, тренинг-игра
50	15.03	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Опрос, тренинг-игра
51	17.03	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная,групповая,	2	Прямой нападающий удар с разбега.	Опрос, тренинг-игра
52	22.03	18.00-20.00 вторник	групповая, поточная	2	Одиночное блокирование.	Опрос, тренинг-игра
53	24.03	18.00-	индивидуальная,	2	Учебно –	Опрос,

		20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная		тренировочная игра.	тренинг-игра
54	29.03	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	Опрос, тренинг-игра
55	31.03	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Опрос, тренинг-игра
56	5.04	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра.	Опрос, тренинг-игра
57	7.04	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная,	2	Групповые тактические действия в нападении.	Опрос, тренинг-игра
58	12.04	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая, поточная	2	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Опрос, тренинг-игра
59	14.04	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Опрос, тренинг-игра
60	19.04	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная	2	Групповые тактические действия в нападении.	Опрос, тренинг-игра
61	21.04	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Соревнование
62	26.04	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Опрос, тренинг-игра
63	28.04	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, групповая	2	Система игры в защите «углом вперед».	Опрос, тренинг-игра
64	5.05	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Опрос, тренинг-игра
65	12.05	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, индивидуальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Опрос, тренинг-игра
66	17.05	18.00-20.00 вторник	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с	Опрос, тренинг-игра

					заданиями.	
67	19.05	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Опрос, тренинг-игра
68	24.05	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Опрос, тренинг-игра
69	26.05	18.00-20.00 Четверг	индивидуальная, фронтальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Опрос, тренинг-игра
70	31.05	18.00-20.00 вторник	фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Опрос, тренинг-игра

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в волейболе.

Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

4. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты

туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

5. Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на

360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, спадением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег

по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броскинабивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

6. Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка:

Техника нападения:

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (па фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной;нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты:

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование

способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара ипередача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).

Командные действия

7. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Таблица № 5

№п/п	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление	Резкое переутомление

		(физиологическое)	**(острое переутомление)**	**(острое переутомление II степени)**
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 ды-ханий в мин) ,поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отде-льные вдохи, сменяю-щиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоордини-рованных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (суту-лость, опущенные плечи)	Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее,	Неточность в	Замедленное,

		безошибочное выполнение указа-ний	выполнении команд, ошибки при перемене направления	непра- вильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердце - биение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8	Пульс,уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4
3.	Блокирование - вторая передача				5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3

Тестирование уровня физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года.

Средние показатели уровня физической подготовленности для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 6

Контрольные упражнения	Возраст (лет) мальчики/юноши											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м., сек.	6.7	6.4	6.1	5.9	5.7	5.5	5.4	5.3	5.1	4.9	4.8	4.7
Челночный бег 3х10 м., сек.	10.8	10.5	9.8	9.5	9.3	9.1	8.8	8.7	8.5	8.3	7.9	7.7
Прыжок в												

длину с места, см.	95	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225
Подтягивание, количество раз	1	2	3	4	4	5	6	7	8	8	9	10
Подъем туловища за 30 сек., кол-во раз	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Наклон вперед, см.	4	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11
Бег на 1000 м., мин.	6.21	5.53	5.25	4.58	4.41	4.28	4.16	4.03	3.53	3.44	3.36	3.29

Таблица № 7

Контрольные упражнения (тесты)	**Возраст (лет) девочки/девушки**											
	6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Бег на 30 м., сек.	7.3	6.8	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	55	5.4	5.4	5.3	5.3
Челночный бег 3х10 м., сек.	11.5	11.0	10.5	10.0	9.8	9.5	9.4	9.3	9.2	9.0	8.9	8.8
Прыжок в длину с места, см.	86	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180
Подтягивание в висе лежа, количество раз	4	6	8	9	9	12	13	13	-	-	-	-
Отжимание в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	-	-	-	14	15	15	16
Подъем туловища за 30 сек., кол-во раз	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21
Наклон вперед, см.	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13
Бег на 1000 м., мин.	6.32	6.14	5.57	5.40	5.25	5.11	4.58	4.48	4.39	4.31	4.25	4.22

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Бег 30 метров (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Прыжок в длину с места.(для оценки уровня развития силовых и

скоростных способностей). Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток (критерием служит максимальный результат).

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются (критерием служит максимальное число подтягиваний).

Подтягивание в висе лежа (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, а также мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – Вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Спина, таз,

ноги составляют одну прямую. Пятки опираются на пол. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления рук в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание, сгибание тела , сгибание ног, перехват рук не допускаются (критерием служит максимальное число подтягиваний).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха (критерием служит максимальное число отжиманий).

Подъем туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Наклон вперед (для оценки уровня гибкости мышц спины, брюшного пресса, ног). Наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамье или сидя на полу.

И.П. Ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне максимально наклоняется и удерживает пальцами двух рук касание линейки измерения в течении двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня скамьи (стопы) определяется знаком «–», ниже «+».

Бег 1000 метров (для определения общей выносливости).

Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. (критерием, служит минимальное время).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. – М.: Советский спорт, 2007.

2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. - М, 2004г.

3. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.

4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. – М.: Просвещение, 2001.

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

6.Методика обучения игре волейбол. СДЮСШОР, Тюменская область, 2008.

7. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов О.С. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

8. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. Железняк Ю.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

9. Юный волейболист. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

10 Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. – Нижневартовск, 2001.

11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. , 2008.

12. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. – Волгоград, 1977.

13. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. Железняк Ю.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

14. Волейбол в школе. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. – М.: Просвещение, 1989.

15. Волейбол: Учебник. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М.: ФиС, 1991.

16. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: «СпортАкадемПресс», 2003.

Приложение №1

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм: - при падении на твердом покрытии; - при нахождении в зоне удара; - при блокировке мяча; - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игрового поля не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

4. Не вести игру влажными руками.

5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

7. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

8. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

9. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия или игры, сообщить тренеру-преподавателю