

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31» г. Сыктывкара
Сыктывкарса муниципальной асьюралана ӧтүвтэн
веськӧдланін «Шӧр сӧвмӧдан велӧдчанін №31»**

Рассмотрено
педагогическом совете №6
от 17 мая 2024 года

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 31»
_____ (Т.В.Семенова)
Приказ №382
от «30» мая 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный)

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11-17

ФИО, должность составителя:
Шестернева Ольга Альбертовна,
Тайбарей Ольга Викторовна
педагоги дополнительного образования

г.Сыктывкар
2024г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020 (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р);
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года";
- Устав МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара.
- Рабочая программа воспитания.
- Локальные акты МАОУ «СОШ №31» г. Сыктывкара.

- Лицензия на осуществление деятельности МАОУ «СОШ № 31» г. Сыктывкара;

- Должностные инструкции педагога дополнительного образования.

Программа разработана и реализуется в соответствии с потребностями социально-экономического развития города Сыктывкара и Республики Коми, в рамках бюджетного финансирования. Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкара. Поэтому программа «Волейбол» способствует реализации данной стратегической цели, так как занятия волейболом развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам. Воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

На занятиях даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Характеристика программы (в соответствии с критериями):

1. По степени авторства: модифицированная.
2. По уровню сложности содержания: одноуровневая, стартовый уровень.
3. По форме содержания и организации образовательного процесса – традиционная.

Программа **стартового (ознакомительного) уровня**. Программа способствует формированию мотивации к занятиям волейболом; освоение элементарной грамотности учащихся на занятиях волейболом, через использование и реализацию педагогом общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы; создание условий для адаптации и социализации.

Направленность данная дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и учащихся растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку, дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В программе подчеркивается важность формирования мотивации к занятию спортом, формирования ценностного отношения к здоровью, развитию нравственных чувств.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности учащихся.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе:

- Волейбол. Правила соревнований / - М.: Физкультура и спорт, -1986. -96 с. ил.;

- Кожевникова З. Я. Тренировка ловкости и быстроты волейболиста: Спец. упражнения. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 96 с.;

- Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И, Туркунов. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (Волейбол). Просвещение. 1992г. 78 с.

Во-первых, систематическая подготовка учащихся позволит восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры в волейбол на занятиях в системе дополнительного образования, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Во-вторых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у учащегося соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

В-третьих, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа.

В-четвертых, программа позволяет работать с учащимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

Этнокультурный компонент реализуется в ходе занятий по теории. Учащиеся получают информацию от педагога об именитых спортсменах республики Коми, связавших свою жизнь с волейболом. Компонент представлен темами «История и развитие волейбола в Республике Коми».

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки волейболистов, формирования у учащихся целостного представления о волейболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, спортивной деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в волейбол, который является одним из разделов программы и представлен как

обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Адресат программы: занятия по волейболу рассчитаны на работу с учащимися среднего и старшего возраста: 11 -17 лет.

По Программе могут проходить обучение учащиеся особой категории: состоящие на разных профилактических учетах и находящиеся в тяжелой жизненной ситуации.

Зачисление в учебную группу происходит на основании медицинской справки, личного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет.

Группы разновозрастные, наполняемость в учебных группах: не более 20 человек;

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1год обучения, реализуется в объёме:140 часов.

Формы обучения. Очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий: предполагают теоретическое и практическое обучение.

- Учебное занятие (групповое, индивидуальное, командное, мини группы, работа в парах)
- Соревнование
- Лекция
- Беседа

Режим занятий

Общее количество часов в год составляет 140 часов, 2 раза в неделю. Продолжительность 1 академического часа – 40 минут. Между занятиями перерыв не менее 10 минут. Режим занятий составлен в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цели и задачи

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом, формирование и

систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний по истории развития волейбола.
- приобретение знаний по основам гигиены и профилактики травматизма;
- получение знаний по правилам техники и тактики игры в волейбол;
- приобретение навыков командной игры волейбол.

Развивающие:

- развитие устойчивого познавательного интереса к волейболу;
- развитие коммуникативных качеств в диалоге со сверстниками и взрослыми;
- формирование коллективной поддержки членов команды, оказание взаимопомощи.

Воспитательные:

- формирование, развитие и совершенствование морально-волевых и физических качеств: силу воли, терпение, настойчивость, координация, ловкость, быстрота реакции;
- воспитание чувства коллективизма, умение работать в коллективе;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и приобщение к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

На случай невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни), может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с использованием дистанционных технологий (Google формы, ГИС ЭО электронный журнал, группа ВК) и электронного обучения в объёме

Темы самостоятельной работы выбираются из учебного плана в соответствии с КТП. При изучении нового материала, по окончании периода невозможности организации учебного процесса в очной форме, проводится текущий контроль и проверка освоения изученной самостоятельно темы в очной форме. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в формах, предусмотренных Программой.

Учебный план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика		

1	Теоретическая подготовка	15	0	15	
2	Техническая подготовка	10	48	58	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Контрольные испытания
2.1.	Имитационные упражнения без мяча	2	8	10	
2.2.	Приём и передача мяча	2	10	12	
2.3.	Передача мяча сверху	2	10	12	
2.4.	Передача мяча снизу	2	10	12	
2.4.	Подача мяча	2	10	16	
3	Тактическая подготовка	14	23	37	Контрольные испытания
3.1.	3.1. Действия игрока в защите	7	10	17	
3.2.	3.2. Действия игрока в нападении	7	13	20	
4	Физическая подготовка	0	18	18	
4.1.	Общая подготовка	0	8	8	
4.2.	Специальная	0	10	10	
5	Участие в соревнованиях по волейболу	0	10	10	
6.	Пед. контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация (теория и практика)
ИТОГО:				140	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.

4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).
Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая

передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара походу в зонах 4,3,2

Календарно-тематическое планирование - Приложение №8

Воспитательная работа с учащимися.

Содержание воспитательной работы реализует воспитательные задачи программы в ходе всего обучения и в результате использования различных форм работы, участия в различных мероприятиях (см. Приложение № 9).

Через беседы о правилах внутреннего распорядка, общей культуре поведения в общественных местах, «Гигиена в жизни в спортзале и повседневной жизни» учащиеся знакомятся с правами и обязанностями несовершеннолетних и обучающихся; с нормами и требованиями к поведению на занятиях и в общественных местах, в учреждениях спорта; учатся поддерживать образ воспитанника, занимающегося в волейбольной команде.

Обзорные беседы на темы: «Беседа о здоровом образе жизни», «О правильном питании спортсмена», ряд тематических инструктажей по технике безопасности расширяют познание детей о своем здоровье и его сохранению, способствуют формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Активизируется внимание учащихся на пропаганде здорового образа жизни совместным планированием досуга на каникулах «День здоровья» (посещение катка, поход на лыжах); участием в всероссийских акциях «Кросс наций», «Лыжня России».

Формированию у детей морально-волевых качеств, умений проявлять решительность, твердость и находчивость в преодолении ситуаций, опасных для жизни и здоровья позволяют беседы межличностных отношениях, инструктажи в условиях соревновательной деятельности; диспуты о молодежной субкультуре.

Совместные досуговые мероприятия и праздники способствует сплочению коллектива, развитию устойчивой мотивации и познавательного интереса к занятиям волейболом. Содействует развитию инициативы, творчества, самостоятельности учащихся, формированию управленческих умений и навыков, формированию активной жизненной позиции.

Участие в мероприятиях центра, школы, города ориентирует учащихся на общественно-полезную деятельность.

Участие в мероприятиях, посвященных дню Победы, «России верные сыны», «День города», «День Республики» и др., способствует формированию

чувства патриотизма и уважительного отношения к национальным культурным традициям своего народа и народов проживающих в Республике Коми, к своей стране. Формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, гордости за достижение своей страны, бережного отношения к историческому прошлому и традициям народов России.

Работа с родителями.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой воспитательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
 - создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
 - проведение родительских собраний;
- (см. Приложение № 10).

Родительские собрания проводятся два раза в год в каждой группе **творческого** объединения, как правило, в начале и конце учебного года. От каждой группы выбирается родитель–представитель в родительский комитет **творческого объединения**. Родительский комитет оказывает помощь в организации досуговых мероприятий, организует материальную помощь родителей творческому объединению, помогает педагогу в решении воспитательных задач.

1.4. Планируемые результаты.

Задачи	Планируемые результаты
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение знаний по истории развития волейбола, - приобретение знаний по основам гигиены и профилактики травматизма, - получение знаний по правилам техники и тактики игры в волейбол, 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают историю развития волейбола, - знают основы гигиены и профилактики травматизма, - знают правила техники и тактики игры в волейбол; - знают базовые понятия и термины волейбола, применять их в процессе игры.

<p>- приобретение навыков командной игры волейбол.</p>	<p>- владеют навыками командной игры волейбол.</p>
<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие устойчивого познавательного интереса к волейболу; -развитие коммуникативных качеств в диалоге со сверстниками и взрослыми; 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеют устойчивый интерес к командной игре волейбол и желание посещать занятия; - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - умение совместно находить эффективные способы достижения результата.
<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование, развитие и совершенствование морально-волевых и физических качеств: силу воли, терпение, настойчивость, координация, ловкость, быстрота реакции; - воспитание чувства коллективизма, умение работать в команде; - формирование ценностного отношения к своему здоровью и приобщение к здоровому образу жизни. 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у учащегося будут развиты морально-волевые и физические качества; - сформировано понимание групповой игры, умение работать в команде; - сформировано ценностное отношение к своему здоровью, потребность к здоровому образу жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Условия реализации Программы.

Характеристика помещений для занятий по программе:

- большой спортивный зал;
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- душевые для мальчиков и девочек.

Перечень оборудования необходимого для реализации программы:

В расчете на 15 человек учащихся.

- Сетка волейбольная - 2 шт.
- Стойки волейбольные - 2 шт.
- Гимнастические стенки - 6-8 шт.
- Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
- Резиновые амортизаторы - 25 шт.
- Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
- Рулетка - 2 штуки.
- Макет площадки с фишками - 2 комплекта.
- Мультимедийное оборудование
- разметка спортивного зала
- спортивная форма для учащихся, не стесняющая движения, кроссовки или кеды.

2.2. Информационно - методическое обеспечение.

Дидактические материалы:

- Тесты, задания по волейболу.
- Схемы освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

Информационное обеспечение: использование видео и фото материалов из сети Интернет.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Методы обучения: занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. На занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный метод: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и

выполнение упражнений, комбинаций и композиций, просмотр презентаций, видео занятий,

- практический метод: основывается на активной двигательной деятельности учащихся (упражнения, соревновательный метод),

- игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Воспитательные технологии:

- Технология «Создание ситуации успеха».

Алгоритм создания ситуации успеха

1. Снятие страха

Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.

"Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться". "Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения".

2. Авансирование успешного результата

Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится". "Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с...". "Выполняя работу, не забудьте о...".

4. Внесение мотива

Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

5. Персональная исключительность

Обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.

"Только ты и мог бы...". "Только тебе я и могу довериться...". "Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой..."

6. Мобилизация активности или педагогическое внушение

Побуждает к выполнению конкретных действий.

"Нам уже не терпится начать игру...". "Так хочется поскорее увидеть..."

7. Высокая оценка детали

Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

"Тебе особенно удалось то – то....". "Больше всего мне в твоей работе понравилось...". "Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы".

- Педагогика сотрудничества. Основные положения: отношение к обучению как творческому взаимодействию педагога и ученика; обучение без принуждения; идея трудной цели (перед учеником ставится как можно более сложная цель и внушается уверенность в её преодолении); идея крупных блоков (объединение нескольких тем учебного материала; самоанализ (индивидуальное и коллективное подведение итогов деятельности учащихся),

свободный выбор (использование учителем по своему усмотрению учебного времени в целях наилучшего усвоения учебного материала), интеллектуальный фон класса (постановка значимых жизненных целей и получение учащимися более широких по сравнению с учебной программой знаний), коллективная творческая воспитательная деятельность, творческое самоуправление учащихся, личностный подход к воспитанию, сотрудничество учителей, сотрудничество с родителями.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая, командная, работа в парах, работа в мини группах.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, практическое занятие, соревнование, самостоятельная работа.

Педагогические технологии:

При разработке и реализации Программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технология - как система мер, направленных на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса.

2.4. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы;
- промежуточную аттестацию после окончания обучения по программе и после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

Этапы аттестации учащихся

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Критерии
-----------------------------------	------	------------	-------	----------

Текущий контроль успеваемости.	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Практическая работа: выполнение тестов	В программе п.4 п.п.5
Текущий контроль успеваемости.	Определить уровень усвоения полученных навыков	Темы: «Выполнение тактических действий».	Практическая работа: выполнение тестов	В программе п.4 п.п.5
Промежуточная аттестация по итогам года.	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	Практическая работа: выполнение тестов	В программе п.4 п.п.5

Максимальное количество баллов за выполнение всей работы:

Уровень выполнения	Баллы	
Высокий	100 - 80	
Средний	79 - 50	
Низкий	49 - 0	

Контрольные нормативы по волейболу для групп 12-17 лет
Физическая подготовка:

Девочки

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15-17 лет
Прыжок в длину с места (см)	135-185 (менее 135- не зачет)	140-190 (менее 140- не зачет)	145-185 (менее 145- не зачет)	150-200 (менее 150- не зачет)
Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	10-16 (менее 10- не зачет)	11-18 (менее 11- не зачет)	12-22 (менее 12- не зачет)	13-23 (менее 13 не зачет)
6 минутный безостановочный Бег 30 м (5х6м), сек.	+ 12,1-12,6 (более 12,6- не зачет)	+ 11.8-12,4 (более 12,4- не зачет)	+ 11,6-12,3 (более 12,3- не зачет)	+ 11.4-12.0 (более 12,0- не зачет)
Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,2-32 (более 32,4- не зачет,4	31.0 -32.0 (более 32,0- не зачет)	30.5-31.5 (более 31,5- не зачет)	30.0-31.0 (более 31,0- не зачет)

Мальчики

Контрольные упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15-17 лет
------------------------	--------	--------	--------	-----------

Прыжок в длину с места (см.)	145-195 (менее 145 не зачёт)	150-200 (менее 150– не зачет)	155-205 (менее155- не зачет)	165-210 (менее 165-не зачёт)
Подтягивание на перекладине (раз)	2-6	3-7	3-7	4-9
6 минутный безостановочный бег	+	+	+	+
Бег 30 м (5х6м), сек.	12.1-12.5	11,5-12.0	11.1-11.8	10.8-11.6
Бег 92 м с изменением направления(сек.)	30.0-31.0	29.5-30.5	29.0-30.0	28.5-29.5

1. **Бег 30 м: 5х6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6

м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. **Бег 92 м** в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

3. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4.**Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5.**Поднимание туловища из положения лежа на спине за30сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

6. **6 минутный безостановочный бег.** Бег выполняется по периметру волейбольной площадки в среднем темпе. Безостановочно, не переходя на ходьбу.

Данные фиксируются в Протоколе (Приложение 1)

Техническая подготовка.

1.Испытания на точность второй передачи.

В испытании создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-

30 см от сетки. При передачи из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной(чередования).

Учащийся располагается 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и в высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т. д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подач.

Основные требования при качественном техническом исполнении заднего способа подачи послать в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая\ (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов.

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 зона 4 - 5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность 1-ой передачи(прием мяча).

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема передач. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячёмёта» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту натянутую на расстоянии 15 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, которая и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток для 15-16 лет- 8. Поддачи в группах начальной подготовки ниже, с 12-14 лет- верхняя, в 15-16 лет – планирующие. Учитываются количество подачей и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании.

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается пять попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой(на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах.

Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении.

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или входящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования так же, как при групповых действиях.

2. Действия при одиночном блокировании.

Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

3. Командные действия в защите.

Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линии меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (95-10 мин). Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по состоянию комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх соревнованиях (других команд).

13-14 лет

Оценка	Мальчики	Девочки
Высокий уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Средний уровень	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
Низкий уровень	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

2.5. Список литературы:

Нормативная база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012)

- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года"

- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п.

- Приказ УО АМО ГО «Сыктывкар» от 22.03.2021 г. № 299 «Об утверждении Типового положения по проектированию дополнительных общеобразовательных программ – дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях».

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые и модульные) в Республике Коми»
- Устав МАОУ «СОШ №31» г. Сыктывкара.

Список литературы для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
10. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение», 2011

Список литературы для учащихся

1. Алачачян, Арменак Не только о волейболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 с.
2. Башкин, С. Уроки по волейболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, **2012**. - 184 с.

3. Гомельский, А. Я. Волейбол завоевывает планету. Волейбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2010**. - 160 с.
4. Гомельский, А. Я. Управление командой в волейболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер, 2016**. - 144 с.
8. Гомельский, В. Как играть в волейбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
5. Джон, Р. Вуден Современный волейбол/Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2013**. - 256 с.

Учебно-методический комплекс

Таблица нормативов, зачет (текущий контроль.)

Виды испытаний	уровень	3-5 классы		6-8 класс		6-8 класс	
		м	д	м	д	м	д
Наклоны вперед	В-5	5	7	6	8	9	10
	С-4	3	4	4	5	6	7
	Н-3	-1	1	0	2	0	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	В-5	8	5	9	5	9	5
	С-4	17	9	18	10	30	15
	Н-3	21	12	23	13	23	13
Прыжки на скакалке	В-5	43	53	45	55	45	55
	С-4	38	48	40	50	40	50
	Н-3	28	38	30	40	30	40
Поднятие туловища За 30 сек	В-5	21	19	22	25	25	30
	С-4	19	17	20	18	20	18
	Н-3	16	14	17	15	17	15
Подтягивание на перекладине из виса	В-5	4	-	5	-	7	-
	С-4	2	-	3	-	5	-
	Н-3	1	-	2	-	4	-
Прыжки через скамейку	В-5	28	18	30	20	50	60
	С-4	23	13	25	15	25	15
	Н-3	8	3	10	5	10	5

Контрольные задания по освоению
дополнительной общеобразовательной программы
«Волейбол»

Вид контроля – текущий контроль

I. Теоретический материал, ТБ

Отметь знаком «+» правильный вариант ответа на вопрос.

Всего сумма по уровням освоения материала по 1 году обучения:

Теория	Практика	Всего баллов	Уровень освоения учебного материала

Контрольные задания по освоению
дополнительной общеобразовательной программы
«Волейбол»

Вид контроля – текущий контроль
Тест

Критерии направленности личности учащегося

Критерии оценки воспитанности и развитости: отношение (мотивация) учащегося к труду, к коллективу, к социуму, к здоровому образу жизни, к самовоспитанию, к конкурентоспособности.

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	К труду	К коллективу	К социуму	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентоспособности
Высокий (15-18 балл)	Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Имеет навыки Бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России.	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.

		товарищам по работе	Имеет активную гражданскую позицию.			
	В своей деятельности всегда стремится к новому и разнообразному	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	Отрицательно относится к нарушениям социальных и этических норм	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Постоянно совершенствует свои знания и умения.
Баллы	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	К труду	К коллективу	К социуму	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентности
Средний (8-12 баллов)	Работает добросовестно, не всегда самостоятельно. Очень редко проявляет инициативу.	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет.
	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России.	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, своими достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить свой	В коллективе работает без особого интереса,	Соблюдает социальные и этические нормы	Подвижен, но только по необходимости	Не всегда ответственно к	Периодически совершенствует свои

	вид деятельности	равнодушен к конечному общему положительному результату.			порученному делу	знания и умения.
Баллы	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла	2 балла

Уровень	Отношение (мотивация) учащегося					
	К труду	К коллективу	К социуму	К здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно-способности
Низкий (1-6 баллов)	Безынициативен и несамостоятелен	Закрыт для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями:	Не соблюдает социальные и этические нормы	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.

	минусы и недостатки	(дети, подростки, взрослые)				
Баллы	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла	1 балла

Высокий – 15-18 балл

Средний – 8-12 баллов

Низкий – 1-6 баллов.

Средний показатель группы = $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество учащихся}}$

5???\

Приложение № 6

Спортивные игры, используемые на занятиях волейболом.

1. «Борьба за мяч».

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в волейбол.

2. «Три на два».

Все игроки делятся на группы по 5 человек в каждой. Для каждой пятерки играющих выделяется четверть площадки. За пределы своей площадки выбегать нельзя. Внутри каждой пятерки игроки делятся на две команды: в одной 3 игрока - нападающие, в другой 2 - защитники. Нападающие, передавая мяч друг другу, стараются удержать его как можно дольше, а защитники пытаются овладеть мячом. Нападающий, совершивший ошибку при передаче, меняется ролями с защитником.

3. «Двое против одного».

Игра ведется на четверти волейбольной площадки. Участвуют 3 человека. Два участника – нападающие передают мяч друг другу, а третий – защитник старается перехватить его или хотя бы задеть рукой. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила ведения, то игрок, допустивший ошибку, меняется местами с защитником.

4. «25 передач».

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Учащиеся строятся на боковых линиях волейбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

5. «Вызов номеров с мячом».

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Педагог произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем

разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

6. «Десять».

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному справа от щита, но не ближе чем в 5 м от него. По сигналу направляющий бросает мяч в корзину, ловит его и передает следующему, после чего занимает место в конце колонны. Затем, то же задание выполняют остальные. После трех совместных попаданий участники команды перебегают к боковому кольцу, где, сохраняя порядок расстановки, они должны поразить кольцо еще 4 раза, доведя счет своих попаданий до 7, затем снова переходят к другому кольцу, в которое нужно попасть еще 3 раза. Побеждает команда, которая успеет первой поразить кольцо 10 раз.

7. «Двадцать».

Участники делятся на несколько групп по количеству волейбольных щитов; игра проводится самостоятельно и носит индивидуальный характер. Все участники имеют право на 3 последовательных броска в корзину. Первый выполняется из-за линии штрафного броска; затем надо подбежать, поймать мяч - обязательно в воздухе - и повторить бросок; таким же образом выполняется третий бросок. За удачно выполненный первый бросок начисляется 3 очка, за второй - 2, за третий - 1. Игрок, не успевший поймать мяч до того, как он коснется пола после первого или второго броска, не имеет права на остальные броски. Если игрок попал в корзину 3 раза, он имеет право еще на 3 броска, и так до первого промаха. Все игроки бросают мяч поочередно. Выигрывает участник, который первым наберет 20 очков.

8. «40 попаданий».

Все игроки делятся на четыре команды, по две на каждый основной щит. У первых номеров - по мячу. Игрокам нужно в сумме поразить кольцо 40 раз - по 10 попаданий с четырех разных точек. За каждое попадание начисляется 1 очко. После 10 удачных бросков участниками одной из команд объявляется победитель первой серии бросков и подсчитывается количество попаданий. Затем команды меняются местами, и игра продолжается. Необходимо соблюдать следующее условие: игрок, бросивший мяч, должен поймать его, не дав упасть на землю, независимо от того, попал ли он в корзину, и передать партнеру. За каждое падение мяча на площадку команда лишается 1 очка.

9. «Десять ударов с передачей».

Участники выстраиваются в 2-3 шеренги. Дистанция и интервал между участниками - 2 м. Каждая шеренга представляет собой отдельную команду. Правофланговые получают волейбольный мяч. По сигналу учителя они начинают ведение мяча на месте - 10 ударов о пол, а 11-м ударом направляют мяч следующему игроку своей шеренги. Тот без остановки выполняет то же упражнение, и так до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив задание, поднимает мяч над головой.

При повторном проведении игры можно выполнять задание от замыкающего к направляющему, но уже левой рукой. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

10. «Штрафные броски».

Две команды строятся на линии штрафного броска в колонны по одному, у одной из них мяч. Они выполняют штрафные броски до 3 промахов подряд, после чего мяч передается их соперникам. Побеждает команда, реализовавшая больше штрафных бросков.

Лекция на тему: «Гигиенические требования в волейболе, техника безопасности на занятиях волейболом»

1. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям:

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам занятий и соревнований по данному виду спорта. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травм безопасность.

Для профилактики спортивного травматизма необходим своевременный и качественный контроль за состоянием технологических устройств, крепления спортивных снарядов, средств страховки и различных защитных приспособлений. Спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок. Количество, вид, места расположения и нормативные нагрузки технологических устройств для крепления спортивных снарядов должны соответствовать схеме расположения и чертежам этих устройств. Усилия, прилагаемые к технологическим устройствам, не должны превышать предельно допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений. Важны в санитарном отношении условия хранения и эксплуатации снарядов, канатов и средств страховки. Их нужно оберегать от повреждений и преждевременного износа и коррозии. Предупредительный (перед каждой тренировкой) и текущий осмотр спортивных снарядов и средств страховки спортсменов проводит тренер, который в случае обнаружения какой-либо неисправности, остаточных деформаций или трещин должен до исправления или замены дефектных деталей запретить тренировки на этом спортивном снаряде. Весь инвентарь, защитные приспособления и спортивное оборудование, используемые в различных видах спорта, нуждаются в тщательном уходе.

Существуют определенные требования к использованию цвета с сигнальными целями. Сигнальным красным цветом окрашивают противопожарный инвентарь, а также выполняют запрещающие надписи. Все выступающие части многокомплектного спортивного оборудования, могущие быть причиной травм, должны быть окрашены в красный цвет. Это относится к крючкам «лягушек», за которые крепятся растяжки снарядов, стоек и др. Сигнальный синий цвет — цвет информации. Информационные табло в спортивном зале должны быть окрашены в синий цвет на белом фоне.

При необходимости выделить какой-либо предмет или поверхность (волейбольное кольцо, плавающая разметка бассейна, край вышки или трамплина) рекомендуется использовать насыщенный сигнальный оранжевый цвет. Его применяют и для окраски мячей (волейбол, теннис). Это связано с высокой скоростью зрительного различения этого цвета.

Игровые площадки рекомендуется размечать сигнальным белым цветом. Он имеет наиболее высокий коэффициент отражения, что позволяет игрокам хорошо контролировать игру при фиксации границ площадки за счет периферического зрения.

Если на одной площадке необходимо разместить разметку для двух игр, вторую площадку следует размечать оранжевым цветом. При трех накладывающихся друг на друга площадках третья размечается черным цветом. В целом цветовое оформление спортивного сооружения не должно быть однотонным, нужно использовать цветовые пятна, комбинации холодных и теплых тонов. Например, если стены окрашены холодным цветом (голубым), то пол может быть бежевый. Использование для напольных покрытий синтетических материалов расширило цветовую гамму, так как им можно придать любой цвет. Синтетические материалы обладают хорошими эксплуатационными свойствами, долговечны, за ними легко ухаживать. Для покрытия применяются различные марки синтетических материалов.

В спортивных играх требуется высокий уровень скоростно-силовых качеств, скоростных действий, прыгучести, прыжковой выносливости, хорошая зрительно-моторная координация движений в сочетании с высоким развитием основных психофизиологических качеств (игрового мышления, способности быстро принимать решения и осуществлять их в рациональных двигательных действиях).

2. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям. Температура воздуха в спортивном зале должна находиться в пределах +15...+16°C; относительная влажность воздуха — 30 — 60%; приточно-вытяжная вентиляция должна обеспечивать 2 — 3-кратный обмен воздуха в час; уровень освещенности вертикальной и горизонтальной плоскостей — составлять не менее 200 лк.

Соревнования часто проходят в разных для спортсмена климатических зонах при напряженном графике и зачастую в разное время, поэтому для спортсменов важна способность быстро восстанавливаться физически и психически, быстро адаптироваться к новым ритмам суточного режима, проявлять максимальную психическую и двигательную активность в заданное время.

Тренировка в игровых видах спорта должна включать общефизическую подготовку, спринтерский бег, одиночные предельные прыжки для развития прыгучести, многоскоки — для прыжковой выносливости, длительный бег — для общей выносливости и другие упражнения.

Специальная подготовка и соревнования проводятся в помещениях (залы, манежи, дворцы спорта), поэтому для закаливания и повышения выносливости часть общефизических и игровых тренировок необходимо проводить на свежем воздухе.

После высоких нагрузок необходимо психоэмоциональное восстановление специальными методами психологической разгрузки и стимуляции. В игровых видах спорта часты разрывы и надрывы мышц, сухожилий и связок, возникающие в результате предельных нагрузок; травмы и ушибы из-за столкновений игроков, падений, ударов мячом. Гигиеническая профилактика травматизма спортсменов заключается в достаточной разминке, обеспечивающей разогрев мышц и повышение их эластичности, в совершенствовании техники и общефизической подготовки, соблюдении гигиенических требований к местам проведения занятий и соревнований.

Для предупреждения травм экипировка футболистов и хоккеистов должна включать специальные защитные приспособления (щитки, прокладки, каски, маски для вратарей и др.). В волейболе, гандболе применяются наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

3 Личная гигиена

Соблюдение правил личной гигиены обязательно для каждого спортсмена. Тренировка — это выполнение различных физических упражнений, что всегда сопровождается обильным выделением пота. А пот и грязь — хорошая среда для болезнетворных микробов. Чтобы не заболеть и тем самым не подвести команду, постоянно надо заботиться о чистоте своего тела. Принимайте теплый душ после каждой тренировки. Если нет возможности принять душ после тренировки, вымойте хотя бы лицо, руки и шею. А уж дома постарайтесь принять душ. Особенно тщательно следите за ногами. Ведь от их состояния в значительной мере зависит ваша способность успешно тренироваться и выступать в соревнованиях. Мойте ноги каждый день перед сном. И, конечно, не забывайте регулярно подстригать ногти на руках и ногах. Чтобы не скользить по площадке, волейболисты играют в резиновой обуви. А такую обувь можно носить только с шерстяными носками. Мы уже говорили о том, что шерстяные носки должны быть чистыми к каждому занятию. Это требование относится ко всей спортивной одежде. Чистая, выглаженная спортивная форма предупреждает возможность различных кожных заболеваний и дисциплинирует игрока.

4. Питание

Тренировочные нагрузки связаны с расходом энергии. Пища спортсмена должна, естественно, возмещать эти энергетические траты. Как правило, если количество пищи соответствует потребности организма в энергии, вес тела остается постоянным. Это, правда, относится к взрослым спортсменам. Что касается вас, то пока вы растете, ваш вес должен постепенно увеличиваться. Прежде всего, ваша пища должна быть богата витаминами, особенно в зимние месяцы. Регулярно ешьте сырые фрукты и овощи, содержащие витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Помните, что недостаток витаминов угрожает вашему здоровью и работоспособности. Не тренируйтесь сразу после еды. После приема пищи должен последовать хотя бы час отдыха. Не ешьте слишком много: при переполненном желудке вы не покажете хороших результатов.

Перед тренировкой или соревнованием ограничьте себя в потреблении жидкости. После тренировки обычно очень хочется пить. Если вы разгорячены, не пейте холодные напитки.

Если вы склонны к полноте, ограничьте себя в потреблении сахара. В этом случае лучше пить чай с медом. Мед хорошо восполняет энергетические траты организма и не способствует прибавке веса.

6. Особенности питания спортсменов во время соревнований.

В день соревнований завтрак должен состоять преимущественно из углеводистых, легко усвояемых, богатых фосфором и витамином С продуктов, а обед — обеспечивать максимальное восстановление функционального состояния организма спортсменов после соревнований, содержать большое количество

животных белков и углеводов. Зачастую используются пищевые продукты, богатые крахмалом, что обеспечивает более постепенное всасывание воды из кишечника, более полное усвоение и пополнение запасов гликогена печени. При проведении соревнований в вечернее время обед должен быть легким, легко усвояемым, малообъемным, но высококалорийным. Обедать нужно не менее чем за 3 ч до начала соревнований.

В день выступления для повышения физической работоспособности спортсмена перед стартом используется набор специальных пищевых средств (витамины, лимонная и глютаминовая кислоты, сахар и глюкоза). При силовых и скоростных спортивных нагрузках принимаются поливитаминные драже в количестве 1-2 шт. за 30-40 мин до старта, при длительных физических нагрузках на выносливость – по 2-4 шт. за 10-15 мин до старта.

На дистанции при длительных спортивных нагрузках, сопровождающихся большими энергетическими затратами (марафонский бег, бег на лыжах на 50-100 км, велогонки, дальние заплывы), правильно построенное питание является наиболее эффективным средством сохранения и поддержания физической работоспособности спортсменов.

Питание спортсмена на дистанции:

- должно достаточно быстро восполнять энергетические запасы организма спортсмена;
- должно содержать сахар и глюкозу;
- должно содержать большие количества витамина С;
- должно содержать минеральные соли, что снижает потери воды организмом спортсмена;
- должно быть жидким или полужидким, не требующим разжевывания;
- не должно быть излишне холодным.

36-39-м км дистанции. При лыжных гонках на 50 км пункты питания располагается на 20-25, 30-35, 40-45-м км на пологих спусках, где несколько снижается физическая нагрузка. Стационарные питательные пункты

После значительных и длительных физических нагрузок, приводящих к большому расходу энергетических ресурсов организма спортсмена, необходимо как можно быстрее их восстановить. Для ускорения восстановления запасов углеводов в организме лучшим средством является прием сахара или глюкозы на финише. Это не только способствует накоплению гликогена в печени, но и ускоряет восстановление ее нормального функционального состояния после нагрузки. В течение 2-3 дней, следующих непосредственно за днем соревнований, в пищевом рационе несколько снижается количество жиров, одновременно увеличивается количество принимаемых растительных масел (до 20-25 % от объема всех жиров пищи), пищевой рацион обогащается углеводами и витаминами.

7. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Одежда, которую используют спортсмены во время соревнований, в той или иной степени влияет на спортивный результат. Спортивная одежда делится на нижнее белье, платье (костюмно-платьевые изделия) и верхнюю одежду. По мнению С.А. Палиевского, белье защищает тело спортсмена от действия низких температур и

различных загрязнений окружающей среды, впитывает выделения кожи – пот, жировую смазку, сложившейся клетки эпидермиса.

Важнейшими гигиеническими задачами спортивной одежды и обуви являются создание и сохранение оптимального теплового баланса в системе “организм спортсмена – окружающая среда”, поддержание комфортного теплового состояния спортсменов в процессе занятий физическими упражнениями различной интенсивности и направленности.

Основные требования к спортивной одежде. В числе основных требований к спортивной одежде – поддержание оптимальной температуры тела, свобода движений и комфорт. Рассмотрим их подробнее.

1. Поддержание оптимальной температуры тела. Высокие спортивные результаты могут быть достигнуты, если температура тела не поднимается выше 37 °С. Известно, что при физических нагрузках температура тела повышается, а в состоянии покоя понижается. Поддержание постоянной температуры тела требует определенных затрат энергии. Потери энергии негативно влияют на спортивный результат. Функциональный текстиль способствует естественной терморегуляции и препятствует потере энергии посредством вывода излишков влаги, хороших дышащих свойств, вентиляции и теплоизоляции.

2. Свобода движений и комфорт. Свобода движений и удобство одежды оказывают большое позитивное влияние на спортивный результат. Изучение особенностей выполнения двигательных действий в различных видах спорта позволяет производителям конструировать одежду, оптимальную по дизайну, крою и используемым материалам.

3. Защита. Занятия спортом могут проходить в различных погодных условиях. Функциональный текстиль обеспечивает защиту от непогоды и воздействия солнечных лучей, травм (внедрение защитных вставок и светоотражающих элементов), перепадов температуры – перегрева и переохлаждения.

У спортсменов, выполняющих большую физическую работу, сопровождающуюся значительным выделением энергии, затрудняется теплоотдача через кожу. Средняя кожная температура спортсменов в процессе выполнения физических упражнений быстро повышается, особенно при высокой температуре окружающей среды и относительной влажности воздуха. Это так называемое явление физиологической рабочей гипертермии. Интенсивность физиологической рабочей гипертермии зависит от функционального состояния организма спортсмена, степени его тренированности. В случае избыточно усиленного кровообращения кожи, связанного с гипертермией, снижается приток крови к работающим мышцам и, как результат – снижается спортивная работоспособность.

При избыточном тепловом воздействии на организм спортсмена отмечаются неадекватные реакции: повышение температуры кожи конечностей до уровня температуры кожи тела и более, избыточное потоотделение (сначала на лбу, шее, затем на спине и ногах). Одновременно значительно снижается тонус скелетных мышц, нарушается рабочая поза, учащается дыхание и увеличивается частота сердечных сокращений, снижаются условные рефлексы, происходит резкое повышение температуры тела спортсмена и возникает состояние так называемой патологической гипертермии.

Уровень потоотделения при адекватных функциональным возможностям спортсмене физических нагрузках повышается пропорционально их нарастанию. Величина потоотделения зависит не только от уровня мышечной активности, но и от температуры и относительной влажности воздуха, инсоляции, скорости ветра и теплозащитных свойств одежды. Низкие температуры окружающей среды, как один из климатических факторов, особенно неблагоприятно воздействуют на организм спортсмена.

Наибольшее значение в сохранении температурного постоянства на холоде имеет теплоизоляция, создаваемая спортивной одеждой. Одним из основных гигиенических требований к спортивной одежде является ее способность обеспечить оптимальный микроклимат под одежные пространства. Гигиенические показатели микроклимата под одежные пространства – тепловое состояние организма; микроклиматические особенности (температура, относительная влажность и подвижность воздуха); содержание углекислого газа. На микроклимат под одежного пространства влияют тепловое состояние организма спортсмена, метеорологические условия внешней среды и свойства спортивной одежды (конструкция, физико-химические свойства тканей в отдельности и в пакетах).

Температура воздуха под одежные пространства – ведущий гигиенический показатель соответствия спортивной одежды условиям и характеру вида спорта. Оптимальная величина температуры воздуха под одежные пространства во многом зависит от интенсивности физических нагрузок. В покое комфортной температурой воздуха под одежные пространства считается температура от 30 до 32 °С, при выполнении тяжелой физической работы – 15 °С. Тепловой комфорт организма спортсмена характеризуется и относительной влажностью воздуха между кожей и первым слоем одежды. Гигиенически оптимальной величиной относительной влажности воздуха под одежные пространства считается влажность от 35 до 60 %. Скорость повышения относительной влажности воздуха под одежные пространства у спортсменов во время тренировок и соревнований – один из важных гигиенических показателей несоответствия спортивной одежды характеру физиологических воздействий занятий конкретным видом спорта и соответствующим гигиеническим требованиям.

При тренировочных занятиях и соревнованиях на холоде увлажнение спортивной одежды и последующее снижение ее теплозащитных свойств обусловлены в основном увеличением относительной влажности воздуха под одежные пространства. В условиях высокой температуры воздуха, когда основным путем теплоотдачи становится потоиспарение, недостаточное отведение влаги с последующим быстрым накоплением ее под спортивной одеждой приводит к перегреванию организма.

Содержание углекислоты в воздухе под одежного пространства, образующейся в процессе кожного дыхания, характеризует интенсивность его вентиляции, которая зависит от воздухопроницаемости тканей и конструкции спортивной одежды. При закрытой конструкции одежды с использованием воздухонепроницаемых материалов содержание углекислоты в пододежном пространстве, по сравнению с наружным воздухом, резко возрастает. Чем больше слоев одежды, тем выше содержание углекислоты в пододежном пространстве.

Теплоизоляционные свойства спортивной одежды снижаются при быстром движении. Например, при ходьбе, в зависимости от вида одежды, ее термическое сопротивление снижается на 5,5-28,4 %. Такое снижение теплоизоляционных свойств спортивной одежды во время ускоренного движения спортсмена может иметь положительное значение, например, способствовать удалению излишнего тепла при интенсивной спортивной работе в условиях нагревающего микроклимата. Теплоизоляционные свойства спортивной одежды зависят от толщины воздушных прослоек между ее отдельными слоями. Эти свойства сохраняются при прослойках толщиной до 5 мм. Ветер снижает теплоизоляционную эффективность воздушных прослоек, повышая тем самым значение воздухопроницаемости материалов. Теплоизоляционные свойства спортивной одежды зависят и от толщины пакета материалов, однако, чем выше средняя толщина одежды, тем более неравномерна теплоизоляция различных частей тела.

Общие гигиенические требования к спортивной обуви. Общими требованиями к спортивной обуви являются:

- водоупорность;
- достаточная вентилируемость;
- мягкость;
- легкость;
- эластичность;
- устойчивость к намоканию и высушиванию – она должна сохранять форму, размеры, гибкость после намокания и высушивания;
- надежная защита стоп;
- отсутствие скольжения обуви по поверхности пола спортивных сооружений или почве при занятиях физическими упражнениями.

Материалы, применяемые для изготовления спортивной обуви, должны принимать форму стопы и сохранять ее без значительных изменений внутренней конфигурации и внешнего вида обуви. Зимняя обувь должна обладать хорошей теплозащитностью.

При изготовлении спортивной обуви применяются различные материалы: натуральная кожа и ее заменители, резина, различные синтетические материалы. С гигиенической точки зрения лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она обладает прочностью, способностью сохранять форму и размеры обуви после намокания и последующего высушивания, достаточно мягка и эластична, хорошо защищает стопы спортсмена от воздействия сырости и механических повреждений, малотеплопроводная, обеспечивает необходимое испарение пота. Резиновая обувь менее гигиенична, так как она воздухо непроницаема и вызывает излишнюю потливость стоп. Пот, задерживаясь в обуви, вызывает раздражение и потертости кожи стоп спортсменов, что повышает риск возникновения различных кожных (грибковых) заболеваний. Поэтому наряду с указанными выше требованиями спортивная обувь должна обеспечивать своевременное удаление различных образующихся в процессе деятельности веществ изнутри обувного пространства (вентиляция).

Указанные основные гигиенические показатели взаимосвязаны. Главное гигиеническое требование к спортивной обуви – модель обуви и материалы, из

которых она сделана, должны поддерживать оптимальный микроклимат внутри обувного пространства. Основные гигиенические характеристики микроклимата внутри обувного пространства следующие: температура – от 21 до 23 °С, влажность – от 60 до 73 % (в обуви из натуральной кожи – 64,3 %), содержание углекислоты – 0,8 %. Отдельные детали спортивной обуви и их соединения должны иметь гладкие поверхности.

Спортивная обувь должна полностью соответствовать размеру стоп спортсмена, т. е. быть впору. Такая обувь равномерно и достаточно плотно облегает стопу, фиксирует ее, при этом не сдавливая, не вызывает болезненных ощущений в области стоп как в состоянии покоя, так и при движении, не сковывает движения в суставах. Форма спортивной обуви должна обеспечивать максимальную свободу мышцам и суставам стопы, работающим во время движений. Необходимо, чтобы носочная часть обуви по длине, ширине и высоте обеспечивала свободное движение пальцев, а подсводная часть соответствовала продольному своду стопы и обладала амортизационными свойствами.

Стопа в спортивной обуви должна быть обжата в поперечном направлении, что обеспечивает ее наибольшую работоспособность. Пяточная часть обуви равномерно охватывает пятку и способствует ее устойчивому положению. Нижняя часть обуви должна обладать достаточной амортизирующей способностью, ослабляя величину ударных нагрузок на стопу спортсмена при движении – поглощая их и распределяя по всей площади опоры стопы. Спортивная обувь должна быть гибкой в пучковой части и в области голеностопного сустава. Ограничение функциональной деятельности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим физическим усилиям, уменьшению устойчивости, к нарушению кровообращения и быстрому охлаждению при занятиях в зимний период. Недостаточная длина спортивной обуви способствует деформации пальцев стопы и появлению потертостей. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться, что ведет к травмам суставно-связочного аппарата. Нерациональная форма стелечной поверхности приводит к хроническому переутомлению мышц, поддерживающих своды стопы, их уплощению, что может вызвать плоскостопие. Недостаточная амортизационная способность стелечной поверхности усиливает воздействие на организм спортсмена ударных нагрузок при беге и прыжках.

В некоторых моделях обуви с учетом специфики “работы” стопы в том или ином виде спорта устраиваются различные дополнительные детали, например, защитные накладки и щитки, прокладки и амортизирующие прокладки, жесткие задники и подошвы.

Заключение.

Волейболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными, особенно когда против команды применяется прессинг.

Самостоятельные занятия учащихся по воспитанию физических качеств, по совершенствованию элементов волейбольной техники могут быть организованы в трех формах: выполнение эпизодических домашних заданий; утренняя специализированная гимнастика; самотренировка волейболиста (индивидуальная или групповая). Вместе с учебными занятиями по физическому воспитанию, тренировками в спортивной секции такие самостоятельные занятия помогут повысить уровень ОФП, научиться игре и стать полезным для команды игроком, хорошим волейболистом.

В процессе самостоятельных занятий каждый учащийся может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать на волейбольной площадке или в зале. Неплохо оборудовать около дома тренировочное место — сделать щит и кольцо. Если такого места нет, найдите высокую ровную стену, начертите на ней яркой краской или мелом прямоугольник размером 59х45 см и тренируйтесь в различных бросках. Помните при этом, что мяч должен ударяться в верхнюю линию нарисованного прямоугольника, которая находится на высоте 3 м 50 см от уровня пола (площадки). И еще один совет: размечая тренировочную линию штрафного броска у стены, которая служит вам щитом, надо знать, что на игровой волейбольной площадке щит вдается в площадку на 1 м 20 см. Это значит, что линия штрафного броска находится на расстоянии 4 м 60 см от проекции щита на площадку.

Не бросайте мяч в кольцо с произвольных и меняющихся точек: при этом приходится рассчитывать траекторию и корректировать каждый бросок. Учитесь бросать мяч в кольцо с постоянных точек: с линии штрафного броска, с дальней дуги, из-за 6-метровой окружности, от углов трапеции, от «усов» трехсекундной зоны. Причем отработке и совершенствованию броска с одной точки можно посвятить целое занятие, и даже не одно. На следующих занятиях тренируйтесь в бросках с других, желательных отдаленных от первой точек (принцип контраста).

Таким образом, вы определите «свою точку», а партнеры во время игры будут «питать» вас мячами, как только вы окажетесь около своей точки.

Техника безопасности на занятиях волейболистом.

1. Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
 - под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

ВОЛЕЙБОЛ

Во время ведения мяча Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

При броске Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Учащийся не должен делать:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры учащийся не может:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

4. Требования безопасности после занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы	Тема занятия	Всего количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1.		Техническая и тактическая подготовка. СФП. ОФП.	Единая спортивная классификация. ОФП	1	1	
2.			Совершенствование техники передвижения при нападении.	1		1
3.			Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		1
4.			Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2
5.			Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1,5	0,5	1
6.			Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		2
7.			Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2		2
8.			История и развитие волейбола в Республике Коми. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	1	1
9.			Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2		2
10.			Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		2

11.			Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2		2
12.			Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2,5	0,5	2
13.			Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2		2
14.			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2		2
15.			Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	1	1
16.			Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2		2
17.			Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2		2
18.			Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2		2
19.			Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	1	1
20.			Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2		2
21.			Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	1	1
22.			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в	2		2

			зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.			
23.			Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	1	1
24.			Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2		1
25.			Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1		1
26.			Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2		2
27.			Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1,5	0,5	1
28.			Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1		1
29.			Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1		1
30.			Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1,5	0,5	1
31.			Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1		1
32.		Тактическая и техническая	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1		1

		подготовка. ОФП.	СФП.			
33.			Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1,5	0,5	1
34.			Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1		1
35.			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
36.			Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1		1
37.			Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1,5	0,5	1
38.			Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		1
39.			Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1		1
40.			Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1,5	0,5	1
41.			Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2
42.			Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1		1
43.			Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1		1
44.			Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		1

			ОФП			
45.			Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1,5	0,5	2
46.			Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2		2
47.			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1		1
48.			Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1,5	0,5	1
49.			Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1		1
50.			Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1,5	0,5	1
51.			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1		1
52.			Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1		1
53.			Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		1
54.			Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1,5	0,5	1

55.			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		1
56.			Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2,5	0,5	2
57.			Совершенствование техники ведения мяча.	1		1
58.			Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1,5	0,5	1
59.			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	1	1
60.			Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		1
61.			История развития волейбола. Контрольные испытания.	1,5	0,5	1
62.			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1		1
63.			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
64.			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1
65.		Участие в соревнованиях по волейболу	Совершенствование техники бросков мяча.	1		1
66.			Совершенствование техники бросков мяча.	1		1
67.			Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1

68.			Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1
69.			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1
70.			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1
71.			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1
72.		Пед.контроль	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	2	1	1
ИТОГО:				105	15	90

План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год.

Дата	Мероприятие	Направление Воспитательной работы	Цель (Задача)	Отметка об исполнении
Сентябрь	«Кросс Наций»	Гражданско-патриотическая деятельность	Формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, гордости за достижение своей страны	
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Формирование потребности в здоровом образе жизни и профилактика вредных привычек	
Сентябрь, январь	Беседы о правилах внутреннего распорядка, общей культуре поведения в общественных местах. Техника безопасности на занятиях и правила эвакуации.	Основы безопасности и жизнедеятельности	Знакомство с правами и обязанностями несовершеннолетних и обучающихся; требованиями к поведению на занятиях и в общественных местах. Знакомство с правилами эвакуации из здания при пожаре и в экстренных ситуациях.	
Ноябрь	«День здоровья» Посещение бассейна	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровье сохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни охрана жизни и укрепление здоровья детей	
Декабрь	Культурно-развлекательная программа «С новым годом!»	Сплочение коллектива.	Содействие развитию инициативы, творчества, самостоятельности учащихся, формирование управленческих умений и навыков, формирование активной жизненной позиции.	

Январь	«День здоровья» Посещение городского катка	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровье сохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни охрана жизни и укрепление здоровья детей	
Январь	Посещение театра, кинотеатра	Культурно-досуговая деятельность	Воспитание духовных и эстетических ценностей	
Февраль	Посещение музея Р.Сметаниной	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Здоровье сохраняющее формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование активной жизненной позиции.	
Март	Посещение музея пожарной охраны, центра МЧС. Встреча с сотрудниками ГИБДД и МВД	Основы безопасности и жизнедеятельности	Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности	
Май	Акция «Поможем ветеранам», «Помоги животным» и др.	Духовно-нравственная деятельность	Развитие детской инициативы по оказанию помощи нуждающимся в их заботе и внимании пожилым и одиноким людям, ветеранам войны и труда, детям, оставшимся без попечения родителей воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия по отношению ко всем людям и прежде всего своим близким	
Май	Подведение итогов.	Ученическое самоуправление	Формирование толерантных отношений, приобщение к общечеловеческим ценностям. Сплочение коллектива и настройка на дальнейшую работу.	
В течение года	Беседы и методички в группе ВК по технике безопасности на дорогах, в поездках,	Основы безопасности и жизнедеятельности	Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности	

	обращение с пиротехникой, правила поведения на льду, Железнодорожная безопасность детей и др.			
В течение года	Обзорные беседы на темы: беседа о здоровом образе жизни, «О правильном питании», «Правила поведения во время соревнований», «Гигиена в жизни и в спорте».	Основы безопасности жизнедеятельности	Тема «Здоровый образ жизни» способствует решению задач в области осознанного отношения к жизни как к ценности, раскрывает детям и подросткам основы духовных и физических возможностей человека. Правильное питание, режим дня, утомляемость, личная гигиена, правила дыхания; виды нарушения осанки и ее профилактика; ряд тематических инструктажей расширяют познание детей о своем здоровье и его сохранению. Знакомятся с требованиями к поведению на соревнованиях, учатся поддерживать образ воспитанника, занимающегося в волейбольной команде.	
В течение года	Методички в группе ВК по темам: «Секрет успеха», «Что нельзя есть после тренировки», «Почему важно участвовать в соревнованиях», «Финансовая грамотность» и др.	Интеллектуальная деятельность		

План работы с родителями на 2022 – 2023 учебный год.

Сроки	Наименование мероприятия	Место проведения	Ответственный
Сентябрь	Проведение родительских собраний по темам: «Начало учебного года, цели, задачи, перспективы развития коллектива».	Спортивный зал .	педагог
Март	Открытый урок для родителей	Малый спортивный зал СОШ №25	педагог
Май	Итоговое родительское собрание	Малый спортивный зал СОШ №25	педагог
В течение года	Консультация для родителей	Малый спортзал СОШ № 25	Педагог.
в течение года	Методички в группе ВК по темам: «Что дает детям спорт», «Что нельзя есть после тренировки», «Финансовая грамотность», «Памятки по использованию светоотражателей» и др.	-	Педагог.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №31» г. Сыктывкара

ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной аттестации учащихся

Объединение « _____ » Группа № _____ Год обучения _____ Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год занятий / возраст	Уровень усвоения теоретического материала	Уровень воспитанности	Уровень усвоения практических навыков	Участие в выставках (конкурсах)		Итого	Переведен, отчислен, выпущен
						Ранг	Уровень		
1									
2									
3									

Итого учащихся «высокого» уровня - _____; «среднего» уровня - _____; «низкого» уровня - _____.

ПДО _____ / _____ / Решение Педагогического совета Протокол № _____ от « _____ » _____ 20