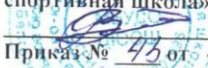


Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2023г.	Утверждаю: Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>43</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 2023 года
--	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Волейбол»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 5-18 лет
Учебный год 39 недель
Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:
Тренер – преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района:

№ п/п	Ф.И.О.
1	Зубков А.А.
2	Бессонов Н.М.
3	Золотарев Е.В.
4	Варадин Ю.В.
5	Бычихин В.А.
6	Голдобин К.М.
7	Ковалев И.Н.

с. Бехтеевка 2023 г.

Рабочая программа по волейболу для спортивно-оздоровительной группы разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» и учебной программы по виду спорта «Волейбол» (Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин – М.: Советский спорт, 2009)

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют физическую подготовку и овладеют основами техники волейбола.

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений legionеры в короткие перерыва отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Сегодня в волейбол играют также представители других видов спорта, т.к. он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо-функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррективной осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации, и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» для учащихся группы без уровня сложности, разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе реализуется с сентября по 31 мая. Учебно - тренировочные занятия по волейболу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 39 недель учебно-тренировочных занятий и рассчитана на 117 учебных часов непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее-Программа) «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Актуальность программы:

Актуальность Программы в том, что она предназначена для формирования мотивации у детей к занятиям физической культурой и спортом, в частности волейболом. Обучение в рамках образовательной программы состоит в ознакомлении детей с первоначальными основами спортивной игры «Волейбол», обеспечении досуга детей и подростков, развитии их двигательных способностей. Программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для формирования двигательных навыков и укрепления здоровья.

1.3. Новизна

Новизной Программы является применение на каждом тренировочном занятии соревновательно-игровых упражнений с элементами волейбола. Программа предусматривает возможность освоения теоретических знаний через дистанционное обучение с применением электронных

образовательных ресурсов.

1.4. Педагогическая целесообразность

Раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка или матч. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса как к определенному виду спорта так и к физкультуре в целом.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель программы – повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами вида спорта «Волейбол». Цель программы реализуется в процессе решения следующих задач:

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить первоначальным базовым техническим элементам игры в волейбол.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развивать физические способности учащихся;
- развивать пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

- прививать стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях и дисциплину;
- воспитывать чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

1.6. Возраст обучающихся

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющие интерес к занятиям баскетболом. Содержание занятий строиться с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

1.7. Срок реализации программы – 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 117 часов в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

1.9. Форма обучения и режим занятий. Форма обучения – очная (теоретическая и практическая).

1.10. Режим занятий – 3 занятия по 1 академическому часу в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря, решение

организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляют на проверку дневник юного спортсмена, присылают видео отчет, на основе которого тренером-преподавателем разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.11. Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

В процессе занятий по учебной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение первоначальными основами техники игры в волейбол, подготовка к выбору спортивной специализации и для зачисления в группу базового уровня сложности. Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных испытаний по теоретической, технической и общефизической подготовке.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Волейбол» у учащихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия:**

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),

- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Формы подведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и основам технической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
от 100 до 75%	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
менее 50%	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены в приложении №1

1.13. Формы подведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;

- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Практические занятия:			
2.1	Общая физическая подготовка	25	25	25
2.2	Специальная физическая подготовка	10	10	10
2.3	Техническая подготовка	31	31	31
2.4	Тактическая подготовка	17	17	17
2.5	Учебные и тренировочные игры	15	15	15
2.6	Соревнования	8	8	8
2.73	Текущие и контрольные испытания	3	3	3
3.	Всего часов в неделю	3	3	3
	Итого:	117	117	117

III. Учебно-тематический план

Наименование материала	Месяцы									Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
	39 недель									
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1			8
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31
Тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17
Учебные и тренировочные игры	1	2	2	2	3	1	2	2		15
Контрольные игры и соревнования	1	1	1	2	2			1		8
Контрольные испытания									3	3
Всего:	13	13	13	13	14	12	13	13	13	117

IV. Содержание программы

4.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

Состояние и развитие волейбола в России.

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на

мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Спортивные соревнования, правила игры в волейбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство города,

школы. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в волейбол.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

4.2. Программный материал для практических занятий

Общефизическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгко-атлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка.

Стойки. Перемещения. (2+10)

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи. (2+10)

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи. (2+10)

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах

с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары. (2+10)

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техническая и тактическая подготовка

Техника защиты.

Стойки. Перемещения. (2+10)

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча (2+10)

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок. (2+10)

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. (2+10)

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия. (2+10)

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия. (2+10)

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия (2+10)

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия. (2+10)

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия (2+10)

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных баскетболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, муниципальные, региональные.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно - методическое обеспечение

Подготовка волейболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность на освоение навыков игры в волейбол и подготовки юных спортсменов для перехода в группы начальной подготовки. При большом охвате детей занятиями волейболом главным остается воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в волейболе.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть; основная часть; заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

Принципы тренировочных занятий.

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы: постепенности, динамики нагрузки, цикличности тренировочной нагрузки, цикличности соревновательной нагрузки, сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе. Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой. С учетом вышесказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Волейбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Основным средством специальной физической подготовки на стартовом уровне являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для освоения техники и основ тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость, прыжковая ловкость, специальная гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, волейбольными, теннисными, со скакалкой. Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам с использованием специального оборудования и инвентаря. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению учащимися основами арсенала технических приемов, включенных в содержание подготовки волейболистов. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической и элементам тактической подготовке. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), Для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.). По технической подготовке - в передачах. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода

сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач. Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу - овладение баскетболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, просмотр видеозаписей, технические средства обучения. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер - преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этические отношения в процессе спортивной игры. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1.	волейбольные мячи	10 шт.
2.	скакалки	10 шт.
3.	набивной мяч (1 кг.)	1 шт.
4.	конусы/фишки	30 шт.

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Волейбол. Под ред. А.Г. Айриянца. М., ФиС, 1976.
2. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое развитие детей школьного возраста. М., ФиС, 1966.
3. Железняк Ю.Д. , Швец К.А. Возрастные аспекты подготовленности волейболистов. Смоленск, 1973.
4. Начальная подготовка юного спортсмена. М., ФиС, 1966.
- Перельман М. Я. Специальная физическая подготовка волейболистов. М., ФиС, 1969.
5. Клещев Ю. Н. Волейбол. – М.: ФИС, 1983.
6. Железняк Ю. Д. и др. Массовый волейбол. – Ташкент, 1994.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин – М.: Советский спорт, 2009г.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://fizkultura-na5.ru/	Сайт учителей физкультуры
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет
http://www.russiabasket.ru	Российская федерация волейбол
http://www.vidod.edu.ru	Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
http://www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал
http://www.olimpiada.dljatebja.ru	Летние и зимние олимпийские игры
https://resh.edu.ru/subject/9/	Российская электронная школа
https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Da9oZenzy7kw&sa=D&ust=1590937299665000	Дистанционный ресурс «Комплекс упражнений для занятий физической культурой в домашних условиях»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/	Дистанционный ресурс «Развитие основных физических качеств»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/main/114027/	Дистанционный ресурс «Основы оказания первой помощи»
https://dpgaidar.mskobr.ru/show-video-album/310	Дистанционный ресурс «Занятия на моторику и координацию»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/	Дистанционный ресурс «Прикладная физическая культура»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	Дистанционный ресурс «Самонаблюдение и самоконтроль»

Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Волейбол» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся

В рамках реализации общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)

+ любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8×16 м

+ 9×18 м

- $10,97 \times 23,77$ м

- 15×28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

+ игра ногой

- удар при поддержке партнёра

- 4 удара

- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м

- 10,5 м

+ 12,5 м

- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м

+ 3 м

- 3,5 м

- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

+ 260 – 280 г

- 325 – 375 г

- 410 – 450 г

- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10

+ 12

- 14

- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12

- 16

- 18

+ 24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

+ 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

+ 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

+ последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- единовременное касание мяча разными частями тела
- + удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10
- + 8
- 5
- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- + 2
- 3
- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- + 2:2
- любой из вышеуказанных

Методика оценки уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения

степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	117-130	104-116	88-103
		8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	209-225	190-208	163-189
		16	219-242	195-218	168-194
		17	230-249	209-229	179-208
2.	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см.)	7	241-320	176-240	80-175
		8	244-324	189-243	108-188
		9	250-329	196-249	117-195
		10	321-415	257-320	163-256
		11	349-431	293-348	211-292
		12	396-450	332-395	238-331
		13	435-515	380-434	299-379
		14	505-597	442-504	349-441
		15	537-638	468-536	366-467
		16	554-652	487-553	388-486
		17	675-805	587-674	457-586
3.	Бег 10 м., сек.	7	2,9	3,0	3,3
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
		17	1,9	2,2	2,5
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6

5.	Челночный бег 3х10 м.,	16	11	9	7
		17	12	9	7
		7	11 и менее	11,3-10,5	11,5 и выше
		8	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
		9	9,1	10,0-9,5	10,4
		10	8,8	9,9-9,3	10,2
		11	8,6	9,5-9,0	9,9
		12	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше
		13	8,3	9,0-8,6	9,3
		14	8,3	9,0-8,6	9,3
		14	8,0	8,7-8,3	9,0
		15	7,7	8,4-8,0	8,6
		16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
		17	11 и менее	11,3-10,5	11,5 и выше

Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			4 балла	3 балла	2 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	111-123	99-110	85-98
		8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	178-204	159-177	132-158
		16	176-204	156-175	128-155
		17	176-205	155-175	125-154
2.	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см.)	7	221-307	160-220	70-161
		8	217-282	172-216	106-171
		9	235-312	182-234	104-181
		10	297-391	233-296	139-232
		11	334-422	274-333	186-273
		12	348-422	297-347	222-296
		13	443-585	347-442	205-346
		14	472-606	381-471	246-380
		15	465-610	367-464	222-366
		16	507-659	404-506	251-403
		17	547-680	457-546	324-456
3.	Бег 10 м., сек.	7	3,5	3,6	3,8
		8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4

		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
		17	2,5	2,6	2,8
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
		17	14	8	7
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	7	11,2 и менее	11,3-11,7	11,9 и более
		8	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и более
		9	9,7	10,7-10,1	11,2
		10	9,3	10,3-9,7	10,8
		11	9,1	10,0-9,5	10,4
		12	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,1 и выше
		13	8,8	9,6-9,1	10,0
		14	8,7	9,5-9,0	10,0
		15	8,6	9,4-8,9	9,9
		16	8,5	9,3-8,8	9,7
		17	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже

Общие требования по технике безопасности.

Для занятий командно-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 тренера-преподавателя; 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.

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 тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; под наблюдением тренера-преподавателя 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 занятии; по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

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.

При возникновении чрезвычайной ситуации: при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивной школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель

администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях: учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; под руководством тренера-преподавателя 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.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.