**МОУ ДОД «Центр внешкольной работы» ЕМР**

**«Согласовано» «Утверждаю»**

Заместитель директора Директор МОУ ДОД «Центр

МОУ ДОД «Центр внешкольной работы» ЕМР

Внешкольной работы» ЕМР \_\_\_\_\_\_\_\_ Калимуллин Ф.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кузнецова Е. А. Приказ № \_\_\_ от

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования детей

«Волейбол»

педагога дополнительного образования

Сафиной Земфиры Камиловны

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № \_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г.

Контингент обучающихся: 9 лет (3 класс)

МБОУ «Лекаревская СОШ» ЕМР РТ

2012-2013 уч.год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенность данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

В круж­ке занимаются учащиеся 9-10 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нор­мативов, участие в соревнованиях.

**Цель:**

**С**одействие физическому раз­витию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защит­ников Родины, при­витие интереса к систематическим занятиям физической культу­рой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

**За­дачи:**

***реализации программы:***

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;

- содействие правильному физическому развитию, повышение об­щей физической подготовленности,

- развитие специальных физи­ческих способностей, необходимых для совершенствования игро­вого навыка;

- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- под­готовка и выполнение нормативов по ви­дам подготовки.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактиче­ской, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников яв­ляется универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

**Требования к уровню подготовки**

**ЗНАТЬ:**

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по волейболу.
* правила игры;
* технику и тактику игры в волейбол;
* строевые команды;
* методику судейства учебно – тренировочных игр;
* общие рекомендации к созданию презентаций;

**УМЕТЬ:**

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию в ним;

**Формы учебно-тренировочной работы**

Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подго­товке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успе­ваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными ру­ководителями. Он должен привить навыки к общественно полез­ному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к по­беде.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществля­ется в соответствии с планом воспитательной работы.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусмат­ривает следующую документацию: годовой план, график прохож­дения программного материала, планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

**Основные методы работы.**

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного
действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

**Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

Режим занятий: Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Длительность изучения 120 часов в год.

Наполняемость группы 10 человек.

**Список учащихся кружка «Волейбол».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.О.****учащегося** | **Место учебы** | **Срок обучения образовательной программы** | **Год обучения** |
| **1.** | **Дарьин Валентин** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **2.** | **Еремеев Игорь** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **3.** | **Нурлыгаянова Ильвина** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **4.** | **Нурлыгаянова Ильмира** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **5.** | **Петров Владислав** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **6.** | **Рябов Дмитрий** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **7.** | **Селезнева Мария** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **8.** | **Смехов Никита** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **9.** | **Фартдинов Ильнур** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |
| **10.** | **Корочкина Кристина** | **Лекаревская СОШ** | **1 год** | **Первый** |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование спортивного инвентаря |
| 1 | Стенка гимнастическая (шведская) |
| 2 | Бревно гимнастическое |
| 3 | Брусья разновысокие (параллельные) |
| 4 | Канат подвесной |
| 5 | Маты гимнастические |
| 6 | Скамейки  |
| 7 | Перекладина для подтягивания  |
| 8 | Палки гимнастические |
| 9 | Скакалки  |
| 10 | Мячи малые сшивные  |
| 11 | Мячи большие (баскетбольные) |
| 12 | Мячи волейбольные |
| 13 | Мячи футбольные |
| 14 | Мячи набивные |
| 15 | Обручи гимнастические |

**Планирование учебного материала на занятиях.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Тип заняия | Содержание занятия | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | По плану | По факту |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом | Комбинированный 1 час. | Беседа о технике безопасности на занятиях. Строевые упражнения. Стойки и перемещения волейболиста. Ходьба, бег. Игра « Салки»  |  Осознание значимости безопасного поведения на уроках физкультуры.  | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. | Формирование умений слышать и слушать учителя. | Освоение способов ориентирования в пространстве при различных передвижениях. | 3.09.12. |  |
| 2-3. | Физическая культура и спорт в России. | Комбинированный 2 часа. | Беседа о физической культуре и спорте в России.ОРУ на месте и на растяжку. Прыжки с продвижением вперёд. Разучивание прыжков с места. Броски одной рукой(правой, левой) из-за головы прогнувшись. П. игра « К своим флажкам» |  Формирование индивидуального стиля техники выполнения прыжка. | .Осознание алгоритма действия при освоении прыжка в длину и бега на короткую дистанцию. | Построение продуктивного взаимодействия со сверстниками во время разучивания и закрепления групповых подвижных игр | Освоение техники выполнения прыжка в длину с места, бега на короткие дистанции.  | 5.09.12.6.09.12. |  |
| 4-6. | Разучивание прыжковых упражнений. | Комбинированный 3 часа. | Строевые упражнения. Стойки и перемещения волейболиста.. П. игра « К своим флажкам» | Формирование индивидуального стиля техники выполнения бега.  | Осознание алгоритма действия при освоении бега на короткую дистанцию. | . Построение продуктивного взаимодействия со сверстниками во время разучивания и закрепления групповых подвижных игр. | Освоение техники выполнения бега на короткие дистанции. | 7.09.12.10.09.12.12.09.12. |  |
| 7-8. | Разучивание прыжковых упражнений. | Комбинированный. 2 часа. | Учёт бега 30 метров с произвольного старта. П. игра « К своим флажкам». | Формирование индивидуального стиля техники выполнения бега.  | Осознание алгоритма действия при освоении бега на короткую дистанцию. | Построение продуктивного взаимодействия со сверстниками во время разучивания и закрепления групповых подвижных игр. | Освоение техники выполнения бега на короткие дистанции. | 13.09.12.14.09.12. |  |
| 9-11. | Разучивание упражнений с мячом. | Комбинированный 3 часа. | Строевые упражнения. Стойки и перемещения волейболиста. Прыжки поочерёдно на правой ноге и левой. Упражнения с мячом.Ловля и передача мяча в парах. П. игра « К своим флажкам» | Формирование индивидуального стиля техники выполнения упражнений с мячом. | Осознание алгоритма действия при освоении упражнений с мячом. | . Построение продуктивного взаимодействия со сверстниками во время разучивания и закрепления групповых подвижных игр. | Освоение техники выполнения упражнений с мячом. | 17.09.12.19.09.12.20.09.12. |  |
| 12-14. | Разучивание подвижных игр бегового характера. | Комбинированный 3 часа. | ОРУ на месте и на растяжку. Прыжки с продвижением вперёд. Разучивание прыжков с места. Ловля и передача мяча над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижная игра «К своим флажкам». | Формирование индивидуального стиля техники выполнения упражнений с мячом, упражнений на растяжку. | Осознание алгоритма действия при освоении упражнений с мячом, упражнений на растяжку. | . Построение продуктивного взаимодействия со сверстниками во время разучивания и закрепления групповых подвижных игр. | Освоение техники выполнения упражнений с мячом, упражнений на растяжку. | 21.09.12.24.09.12.26.09.12. |  |
| 15-16. | Принятие контрольных нормативов. | Комбинированный 2 часа. | ОРУ на месте и на растяжку. Разучивание прыжков с места. Ловля и передача мяча над собой – на месте и после перемещения различными способами. Бег 30 м(5\*6), с Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. Становая сила. Подвижная игра « Зайцы в огороде» | Осознание необходимости умения выполнять естественные виды движений: бег, метание, прыжки.. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование правильной техники метания мяча с места. | 27.09.12.28.09.12. |  |
| 17-19. | Совершенствование упражнений с мячами.  | Комбинированный 3 часа. | Ходьба и бег.Ходьба на носках, Пригнувшись, в приседе На пятках вперёд, назад. Подвижная игра « Зайцы в огороде» | Осознание необходимости умения выполнять естественные виды движений: бег, метание, прыжки.. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование правильной техники метания мяча с места. | 1.10.12.3.10.12.4.10.12. |  |
| 20-21. | Совершенствование упражнений с мячами.  | КомбиНированный2 часа. | Скоростные перемещения по площадке. Броски мяча двумя руками из-за головы прогнувшись. Подвижная игра « Зайцы в огороде» | Осознание необходимости умения выполнять естественные виды движений: бег, метание, прыжки. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование правильной техники метания мяча с места. | 5.10.12.8.10.12. |  |
| 22-24. | Совершенствование упражнений с мячами. | Комбинированный 3 часа. | . Строевые упражнения«Равняйсь!» «Смирно!» Построение в колонну, шеренгу. Броски одной рукой(правой, левой) из-за головы прогнувшись. Подвижная игра « Зайцы в огороде» |  Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения взаимодействовать с партнером для достижения высокого результата.  | 10.10.12.11.10.12.12.10.12. |  |
| 25-26. | Принятие контрольных нормативов. | Комбинированный 2 часа. | ОРУ на месте и на растяжку. Ловля и передача мяча над собой – на месте и после перемещения различными способами. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м, Сидя, стоя. Подвижная игра « Зайцы в огороде» |  Осознание необходимости выполнения контрольных упражнений для проверки физической подготовленности ученика. | Самостоятельное создание алгоритма действия при решении конкретной задачи. | Построение продуктивного взаимодействия с партнером. | Освоение наиболее рационального способа движения для достижения высоких результатов. | 15.10.12.17.10.12. |  |
| 27-29. | Совершенствование прыжковых упражнений. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки на обеих ногах на месте. С продвижением вперёд. Подвижная игра « Запрещённое движение». |  Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения взаимодействовать с партнером для достижения высокого результата.  | 18.10.12.19.10.12.22.10.12. |  |
| 30-32. | Совершенствование упражнений с мячами | Комбинированный 3 часа. | Прыжки поочерёдно на правой и левой. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Подвижная игра « Запрещённое движение». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения взаимодействовать с партнером для достижения высокого результата | 24.10.12.25.10.12.26.10.12. |  |
| 33-35. | Совершенствование прыжковых упражнений. | Комбинированный 3 часа. | Перемещения и стойки.Основная, низкая, приставными шагами, спиной вперёд. Прыжки на обеих ногах на месте. С продвижением вперёд. Поочерёдно на правой и левой. . Подвижная игра « Запрещённое движение». | Осознание значимости члена команды в достижении общего командного результата. | Установление соответствия между индивидуальными действиями и конечным результатом всей команды в соревнованиях. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения соревноваться в группах. | 29.10.12.31.10.12.1.11.12. |  |
| 36-38. | Совершенствование прыжковых упражнений и упражнений с мячами. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки на обеих ногах на месте. С продвижением вперёд. Поочерёдно на правой и левой. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. Ритм разбега в три шага. Подвижная игра « Запрещённое движение». | Осознание значимости члена команды в достижении общего командного результата. | Осмысление необходимости выполнять естественные виды движений человека: ходьбу, бег, прыжки в изменяющихся условиях (прикладное значение). | Формирование умения продуктивного сотрудничества, умения разрешать создающиеся во время соревнований конфликты в команде и между командами. | Формирование умения соревноваться в группах. | 2.11.12.5.11.12.7.11.12. |  |
| 39-41. | Совершенствование упражнений с мячом. | Комбинированный 3 часа. | Различные эстафеты с предметами. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. Ритм разбега в три шага. Подвижная игра « Два Мороза». | Осознание значимости члена команды в достижении общего командного результата. | Осмысление необходимости выполнять естественные виды движений человека: ходьбу, бег, прыжки в изменяющихся условиях (прикладное значение). | Формирование умения продуктивного сотрудничества, умения разрешать создающиеся во время соревнований конфликты в команде и между командами. | Формирование умения соревноваться в группах. | 8.11.12.9.11.12.12.11.12. |  |
| 42-44. | Закрепление раннее изученных элементов волейбола. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки на обеих ногах на месте. С продвижением вперёд. Поочерёдно на правой и левой. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. Ритм разбега в три шага. Подвижная игра « Попрыгунчики-воробушки.» | Формирование смелости, находчивости, решительности, настойчивости при выполнении сложных упражнений. | Осмысление необходимости выполнять естественные виды движений человека: ходьбу, бег, прыжки в изменяющихся условиях (прикладное значение). | Формирование умения продуктивного сотрудничества, умения разрешать создающиеся во время соревнований конфликты в команде и между командами. | Освоение наиболее рациональных способов движений для достижения высоких результатов. | 14.11.12.15.11.12.16.11.12. |  |
| 45-46. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | Комбинированный 2 часа. | Беседа на тему « Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Подвижная игра «Пионербол». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 19.11.12.21.11.12. |  |
| 47-48. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | Комбинированный 2 часа. | Построение в круг и в несколько кругов.Перестроение по командам для проведения игр. Двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом. Подвижная игра «Пионербол». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 22.11.12.23.11.12. |  |
| 49-50. | Разучивание ОРУ в движении и на месте. | Комбинированный 2 часа. | Упражнения на формирование осанки. Упражнения на гимнастических скамейках. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Подвижная игра «Пионербол». | .Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения соревноваться в группах. | 26.11.12.28.11.12. |  |
| 51-53. | Разучивание упражнений с мячом. | Комбинированный 3 часа. | Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Прыжки через скамейку на двух ногах. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра « Пионербол». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения соревноваться в группах. | 30.11.12.3.12.12.5.12.12. |  |
| 54-56. | Разучивание лазаний и перелазаний. | Комбинированный 3 часа. | ОР упражнения лёжа и сидя на полу. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату произвольным способом. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. | Освоение техники выполнения элементов акробатики. | Осмысление важности развития гибкости, необходимости выполнения акробатических элементов для развития ловкости, гибкости. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения взаимодействовать с партнером для достижения высокого результата.  | 6.12.12.7.12.12.10.12.12. |  |
| 57-58. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 2 часа. | Перестроение по командам для проведения игр. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись Броски одной рукой(правой, левой) из-за головы прогнувшись. Подвижная игра «Пионербол» | Осознание значимости члена команды в достижении общего командного результата. | Установление соответствия между индивидуальными действиями и конечным результатом всей команды (в соревнованиях). | Формирование умения продуктивного сотрудничества, умения разрешать создающиеся во время соревнований конфликты в команде и между командами. | Формирование умения соревноваться в группах. | 12.12.12.13.12.12. |  |
| 59-61. | Разучивание упражнений с лазанием и перелазанием. | Комбинированный 3 часа. | ОРупражнения на гимнастических скамейках. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату произвольным способом. Кувырки вперёд, назад. Подвижная игра:« Два Мороза». | Осознание значимости безопасного поведения на уроках физкультуры при прохождении раздела акробатики.  | Осмысление важности развития гибкости, необходимости выполнения акробатических элементов для развития ловкости, гибкости. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Освоение техники выполнения элементов акробатики. | 14.12.12.17.12.12.19.12.12. |  |
| 62-64. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | ОРУ сидя и лёжа на полу. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Ритм разбега в три шага. | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 20.12.12.21.12.12.24.12.12. |  |
| 65-67. | Совершенствование упражнений с лазанием и перелазанием, элементов акробатики. | Комбинированный 3 часа. | Упражнения на формирование осанк Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату произвольным способом. Кувырки вперёд, назад. Подвижная игра: «Попрыгунчики-воробушки». | Осознание значимости безопасного поведения на уроках физкультуры при прохождении раздела акробатики.  | Осмысление важности развития гибкости, необходимости выполнения акробатических элементов для развития ловкости, гибкости. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Освоение техники выполнения элементов акробатики. | 26.12.12.27.12.12.28.12.12. |  |
| 68-70. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. |  Бег с высоким подниманием бедра. Бег сгибая голени назад. Бег спиной вперёд. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. Бросок теннисного(хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбегу.» Пионербол» | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 11.01.13.14.01.13.16.01.13. |  |
| 71-72 | Способствовать развитию физического качества «Сила» | Комбинированный 2 часа. | Двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом. Подтягивание лёжа на гимнастических скамейках. Различные эстафеты с предметами.Прыжки через скамейку на двух ногах. Различные варианты салок. | Осознание необходимости выполнения упражнений в равновесии на скамейках(прикладной характер).. | Осмысление и выбор наиболее эффективного способа передвижения в соответсвии с решаемой задачей. | Формирование навыка группового взаимодействия при проведении соревнований (эстафеты). | Освоение наиболее рациональных и безопасных способов передвижений по уменьшенной опоре. | 17.01.13.18.01.13. |  |
| 73-75. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Бег 30 м. с произвольного старта. Медленный бег до 4 минут. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Ловля и передача мяча в парах. .Броски двумя руками из-за головы прогнувшись.Пионербол. | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 21.01.13.23.01.13.24.01.13. |  |
| 76-77. | Способствовать развитию физического качества « Координация». | Комбинированный 2 часа. | Прыжки на обеих ногах на месте. С продвижением вперёд. Ритм разбега в три шага. Бросок теннисного(хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега. Перелезание через стопку матов. Акробатические: кувырки. | Осознание значимости безопасного поведения на уроках физкультуры при прохождении раздела акробатики.  | Осмысление важности развития гибкости, необходимости выполнения акробатических элементов для развития ловкости, гибкости. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Освоение техники выполнения элементов акробатики. | 25.01.13.28.10.13. |  |
| 78-80. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | КомбиНированный 3 часа. | ОРУ сидя и лёжа на полу. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Броски двумя руками из-за головы через сетку. Ритм разбега в три шага. | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 30.01.13.31.01.13.1.02.13. |  |
| 81-82. | Способствовать развитию физического качества «Сила» | Комбинированный 2 часа. | Двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом. Подтягивание лёжа на гимнастических скамейках. Различные эстафеты с предметами.Прыжки через скамейку на двух ногах. Различные варианты салок. | Осознание необходимости выполнения упражнений в равновесии на скамейках(прикладной характер).. | Осмысление и выбор наиболее эффективного способа передвижения в соответсвии с решаемой задачей. | Формирование навыка группового взаимодействия при проведении соревнований (эстафеты). | Освоение наиболее рациональных и безопасных способов передвижений по уменьшенной опоре. | 4.02.13.6.02.13. |  |
| 83. | Инструктаж по правилам игры в волейбол,о местах занятий и инвентаре. | Комбинированный 1 час. | Беседа по инструктажуПовороты « Направо», « Налево». Остановка шагом, двойной шаг, скачок вперёд. Упражнения с гимнастическими скакалками. Многоскоки с ноги на ногу. П.игра « Гонка набивного мяча» |  Осознание значимости безопасного поведения на уроках физкультуры.  | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. | Формирование умений слышать и слушать учителя. | Освоение способов ориентирования в пространстве при различных передвижениях. | 7.02.13. |  |
| 84-86. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Ловля и передача мяча в парах. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 8.02.13.11.02.13.13.02.12. |  |
| 87-88. | Способствовать развитию физического качества «Скорость» | Комбинированный 2 часа. | Перестроения из колонны по одному в колонны по 2.Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки на стопку матов. Бег с изменением направления. Различные варианты салок. | Осознание необходимости рациональных построений и перестроений для эффективного использования времени урока. | Осмысление и выбор наиболее эффективного способа передвижения в соответсвии с решаемой задачей. | Формирование навыка группового взаимодействия при проведении соревнований (эстафеты). | Освоение способов выполненияпостроений, перестроений. | 14.02.13.15.02.13. |  |
| 89-91. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате.Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 18.02.13.20.02.13.21.02.13. |  |
| 92-93. | Способствовать развитию физического качества « Координация». | Комбинированный 2 часа. | Прыжки на обеих ногах на месте. С продвижением вперёд. Ритм разбега в три шага. Бросок теннисного(хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега. Перелезание через стопку матов. Акробатические: кувырки. | Осознание значимости безопасного поведения на уроках физкультуры при прохождении раздела акробатики.  | Осмысление важности развития гибкости, необходимости выполнения акробатических элементов для развития ловкости, гибкости. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Освоение техники выполнения элементов акробатики. | 22.02.13.25.02.13. |  |
| 94-96. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Правила игры в волейбол.Упражнения с гимнастическими палками. Ходьба на пятках вперёд, назад. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. Броски одной рукой(правой, левой) из-за головы прогнувшись. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах. | 27.02.13.28.02.13.1.03.13. |  |
| 97-98. | Способствовать развитию физических качеств « скоростно-силовых». | Комбинированный 2 часа. | Упражнения на растяжку. Прыжки на стопку матов. Лазание по канату в 2 приёма. П. игра«Пионербол». Бег с преодолением простейших препятствий. | Осознание необходимости выполнять упражнения, связанные с изменением положения тела в пространстве. Развитие силы, смелости, решительности, настойчивости при лазании по канату. | Осмысление важности выполнения данного элемента (прикладной характер), связи выполняемого упражнения с развитием силы рук. |  Формирование навыка продуктивного взаимодействия с учителем и сверстниками. | Освоение новых сложнокоординационных двигательных действий | 4.03.13.6.03.13. |  |
| 99-101. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 7.03.13.8.03.13.11.03.13. |  |
| 102-104. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 13.03.13.14.03.13.15.03.13. |  |
| 105-106. | Способствовать развитию физического качества « Гибкость». | Комбинированный 2 часа. | Упражнения на растяжку. Ходьба на носках. Многоскоки с ноги на ногу. В длину с разбега на гимнастический мат. П.игра « Гонка набивного мяча.» | Осознание необходимости интенсивных и различных по степени сложности физических упражнений для оптимального физического развития. | осмысление алгоритма движений для достижения хорошей физической формы. | Формирование навыка продуктивного взаимодействия с учителем и сверстниками. | Освоение новых сложно-координационных двигательных действий | 18.03.13.20.03.13. |  |
| 107-109. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Упражнения на формирование осанки. Упражнения на гимнастических скамейках. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. | .Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения соревноваться в группах. | 21.03.13.22.03.1.25.03.13. |  |
| 110-112. | Разучивание ОРУ в движении, упражнения с мячом. | Комбинированный 3 часа. |  «Упражнения на формирование осанки. Упражнения на гимнастических скамейках. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Подвижная Пионербол». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения соревноваться в группах. | 27.03.13.28.03.13.29.03.13. |  |
| 113. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. | Комбинированный 1 час. | Беседа о технике безопасности на занятиях. Строевые упражнения. Стойки и перемещения волейболиста. Ходьба, бег. Игра « Салки»  |  Осознание значимости безопасного поведения на уроках физкультуры.  | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. | Формирование умений слышать и слушать учителя. | Освоение способов ориентирования в пространстве при различных передвижениях. | 1.04.13. |  |
| 114-116. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Упражнения на формирование осанки. Упражнения на гимнастических скамейках. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. | .Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми. | Формирование умения соревноваться в группах. | 3.04.13.4.04.13.5.04.13. |  |
| 117-118. | Способствовать развитию физического качества « прыгучесть». | Комбинированный 2 часа. | Бег в низкой стойке волейболиста. В высоту с прямого разбега. Упражнения в парах с набивными мячами. Бросок теннисного(хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбегу. | Осознание необходимости интенсивных и различных по степени сложности физических упражнений для оптимального физического развития. | Осмысление алгоритма движений для достижения хорошей физической формы. | Формирование навыка продуктивного взаимодействия с учителем и сверстниками. | Освоение новых сложнокоординационных двигательных действий | 8.04.13.10.04.13. |  |
| 119-121. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 11.04.13.12.04.13.15.04.13. |  |
| 122-124. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 17.04.13.18.04.13.19.04.13. |  |
| 125-126. | Принятие контрольных нормативов. | Комбинированный 2 часа. | ОРУ на месте и на растяжку. Перемещения различными способами. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м, Бег 30 м, сСидя, стоя. Подвижная игра « Зайцы в огороде» |  Осознание необходимости выполнения контрольных упражнений для проверки физической подготовленности ученика. | Самостоятельное создание алгоритма действия при решении конкретной задачи. | Построение продуктивного взаимодействия с партнером. | Освоение наиболее рационального способа движения для достижения высоких результатов. | 22.04.13.24.04.13. |  |
| 127-129. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 25.04.13.26.04.13.29.04.13. |  |
| 130-131 | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 2 часа. | .Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 1.05.13.2.05.13. |  |
| 132-133. | Принятие контрольных нормативов. | Комбинированный 2 часа. | ОРУ на месте и на растяжку. Перемещения различными способами. Сидя, стоя. Подвижная игра « Зайцы Бег 30 м(5\*6), с Прыжок вверх с места толчком двух ног, см в огороде» Полоса препятствий из 4 заданий. |  Осознание необходимости выполнения контрольных упражнений для проверки физической подготовленности ученика. | Самостоятельное создание алгоритма действия при решении конкретной задачи. | Построение продуктивного взаимодействия с партнером. | Освоение наиболее рационального способа движения для достижения высоких результатов. | 3.05.13.6.05.13. |  |
| 134-135. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 2 часа. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 8.05.13.9.05.13. |  |
| 136-137. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 2 часа. | Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 10.05.13.13.05.13. |  |
| 138-139. | Принятие контрольных нормативов. | Комбинированный 2 часа. | ОРУ на месте и на растяжку. Перемещения различными способами. Сидя, стоя. Подвижная игра « Зайцы в огороде» Полоса препятствий из 4 заданий Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м, Сидя |  Осознание необходимости выполнения контрольных упражнений для проверки физической подготовленности ученика. | Самостоятельное создание алгоритма действия при решении конкретной задачи. | Построение продуктивного взаимодействия с партнером. | Освоение наиболее рационального способа движения для достижения высоких результатов. | 15.05.13.16.05.13. |  |
| 140-142. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 3 часа. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате.Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. Броски двумя руками из-за головы прогнувшись. П. игра «Передал-садись». | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 17.05.13.20.05.13.22.05.13. |  |
| 143. | Совершенствование упражнений с волейбольным мячом. | Комбинированный 1 час. | Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате. | Осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с волейбольными мячами в парах и индивидуально. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 23.05.13. |  |
| 144. | Соревнование по волейболу среди учащихся 3-5 классов. | Соревновательный. 1 час. | Совершенствование и применение разученных элементов волейбола в игре. | Воспитание дружелюбия и развитие коллективизма. | Осмысление важности теоретических знаний на уроках физкультуры. | Формирование конструктивных способов взаимодействия с учителем и одноклассниками. | Формирование умения соревноваться в группах.Освоение рациональных способов движений при лазании. | 24.05.13. |  |

**Литература.**

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.

- Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.

- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.

- Энциклопедия «Аванта +», 2006

**Библиогафия:**

**Список литературы для учителя:**

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.

2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.

3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.

4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.

1. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
2. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.

9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

**Список литературы для воспитанников**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

**«Согласовано» «Утверждаю»**

Председатель профкома директор МБОУ

МБОУ «Лекаревская СОШ» «Лекаревская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Фазлеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С. Кузьмин

**ИНСТРУКЦИЯ**

**для учащихся по технике безопасности**

**при занятиях волейболом.**

**I.Общие требования безопасности.**

 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 только с разрешения учителя;

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и 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 секции.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

***Учащийся должен:***

-переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;

-снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);

-убрать из карманов колющие , режущие и посторонние предметы;

-под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

-под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их можно было легко взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на уроке;

-по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III.Требования безопасности во время занятий.**

***При выполнении упражнений в движении учащийся должен:***

-избегать столкновений с другими учащимися;

-перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

-исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

-соблюдать интервал и дистанцию;

-быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Передача. *Учащийся должен:***

-после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

-при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя раками снизу на предплечья;

-не отбивать мяч ладонями;

-во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

**Подача, нападающий удар*. Учащийся должен:***

-убедиться, что партнер готов к приему мяча;

-соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

-выполнять удар по мячу напряженной ладонью;

-не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

***Во время игры уч-ся должен знать****:*

*-*знать простейшие правила игры и соблюдать их;

-следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

-производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;

-выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;

-передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

 При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

***Во время игры нельзя:*** -дразнить соперника;

 -заходить на его сторону;

 -касаться сетки руками и виснуть на ней.

 По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

 **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

***Учащийся должен:***

-при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя физкультуры;

-с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

-при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

-по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

***Учащийся должен знать:***

-под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятий;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

-вымыть руки с мылом.

Составитель инструкции:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (должность) (подпись, Ф.И.О.)