

Управление образования администрации Беловского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бековская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании
методического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Бековская ООШ»
_____ Перих Ж.В.
от «30» августа 2024 г.
Приказ №10

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся – 12 – 13 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Алаганчакова Марина Мироновна,
учитель физической культуры

Содержание

1.Раздел№1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	6
1.4. Планируемые результаты	8
2. Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации / контроля	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	14
Приложение	15

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную *направленность* разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;
- Устав и локальные нормативные акты МБОУ «Бековская основная общеобразовательная школа» Беловского муниципального округа.

Направленность ДОО программы. ДОО программа «Спортивные игры» имеет *спортивно-оздоровительную направленность* и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол».

Адресат программы – программа составлена для обучающихся 6 класса по 34 часа в год, по 1 часу в 1раз в неделю.

Актуальность программы – заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для

качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Отличительные особенности ДОО программы. Занятия волейболом способствуют формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры.

Форма обучения – очная.

Объём и срок освоения программы – Целостный процесс обучения по ДОО программе реализуется в течение 9 учебных месяцев (34 учебных недель). Общее количество учебных занятий в год — 34 часа.

Режим организации занятий. Занятия проводятся:

- 1 раз по 1 часу в неделю (продолжительность занятий для учащихся 30-40 минут).

Приемы, методы, образовательные технологии. Занятия строятся на принципах развивающего обучения применительно к системе дополнительного образования. В процессе обучения по данной ДОО программе используются здоровьесберегающие, игровые технологии и технологии развивающего обучения.

Для развития познавательного и творческого потенциала учащихся используются наглядно-иллюстративные, дидактические, словесные методы работы.

Формы проведения занятий. На занятиях используются:

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической и физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приему нормативов у учащихся, выполнение контрольных

упражнений (двигательных заданий) с целью получение данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

В соответствии с данной целью формируются *задачи*, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретические знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план занятий

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Стойка. Перемещения в стойке	6	-	6	Практическое выполнение заданий
2	Способы перемещения	3	-	3	Практическое выполнение заданий
3	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	Практическое выполнение заданий
4	Прием мяча снизу двумя руками	6	-	6	Практическое выполнение заданий

5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4	-	4	Практическое выполнение заданий
6	Приём и подача мяча	3	-	3	Практическое выполнение заданий
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия	-	-	Практическое выполнение заданий
8	Игровые занятия	6		6	
Итого		34	-	34	Мониторинг
Всего		34	-	34	

1.3.2. Содержание учебно – тематического плана

Тема 1. Стойка. Перемещения в стойке

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

Тема 2. Способы перемещения

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Тема 3. Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями)

придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

Тема 4. Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

Тема 5. Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Тема 6. Приём и подача мяча.

Подача – это психология всей команды, которую выстраивает каждый игрок своим умением выполнять данный элемент. Чем сильнее и устойчивее подача, тем крепче техническая подготовка игрока в других элементах.

Подача – элемент игры, который не дает игрокам команды соперника согласовывать свои действия и выполнять намеченный план игры.

Подачу необходимо совершенствовать в течение всей тренировки, отрабатывая как технику индивидуального удара, так и групповые действия.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста, пола занимающихся и специфики волейбола. Успешное решение задач общей

физической подготовки является залогом эффективного обучения технике и тактике игры.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

Специальной силы

Специальной выносливости

Специальной скорости

Тема 8. Игровые занятия

Состоят из игр подводящих к в волейболу (смотреть приложение), игра по упрощенным правилам волейбола, и по правилам волейбола.

1.4. Планируемые результаты

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья *должны уметь:*

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по «Спортивным играм» направлению волейбол обучающиеся *смогут узнать:*

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
 названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
 контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
 основное содержание правил соревнований по волейболу;
 жесты волейбольного судьи;
 игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
и смогут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 выполнять технические приёмы и тактические действия;
 контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 демонстрировать жесты волейбольного судьи;
 проводить судейство по волейболу.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней –169

Продолжительность каникул – 30

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов

Начало учебного периода 02.09.2024

Окончание учебного периода 26.05.2025

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	Сентябрь			Практическое занятие	1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий	спортзал	Практическое выполнение заданий

						исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)		
2.	Сентябрь			Практическое занятие	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка»	спортзал	Практическое выполнение заданий
3.	Сентябрь			Практическое занятие	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка»	спортзал	Практическое выполнение заданий
4.	Сентябрь			Практическое занятие	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	спортзал	Практическое выполнение заданий
5.	Октябрь			Практическое занятие	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	спортзал	Практическое выполнение заданий
6.	Октябрь			Практическое занятие	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	спортзал	Практическое выполнение заданий
7.	Октябрь			Практическое занятие	1	Правила игры. Игровое занятие.	спортзал	Практическое выполнение заданий
8.	Октябрь			Практическое занятие	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	спортзал	Практическое выполнение заданий
9.	Ноябрь			Практическое занятие	1	Сочетание способов перемещений (бег,	спортзал	Практическое выполнение заданий .

						остановки, повороты, прыжки вверх). Игры «Перестрелка		
10.	Ноябрь			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений	спортзал	Практическое выполнение заданий
11.	Ноябрь			Практическое занятие	1	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	спортзал	Практическое выполнение заданий
12.	Ноябрь			Практическое занятие	1	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	спортзал	Практическое выполнение заданий
13.	Декабрь			Практическое занятие	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.	спортзал	Практическое выполнение заданий
14.	Декабрь			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	спортзал	Практическое выполнение заданий
15.	Декабрь			Практическое занятие	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	спортзал	Практическое выполнение заданий
16.	Декабрь			Практическое занятие	1	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	спортзал	Практическое выполнение заданий.
17.	Январь			Практическое занятие	1	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	спортзал	Практическое выполнение заданий
18.	Январь			Практическое занятие	1	Правило игры. Игровое занятие.	спортзал	Практическое выполнение заданий
19.	Январь			Практическое занятие	1	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	спортзал	Практическое выполнение заданий

20.	Февраль		Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Нижняя прямая подача с середины площадки.	спортзал	Практическое выполнение заданий
21.	Февраль		Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	спортзал	Практическое выполнение заданий
22.	Февраль		Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	спортзал	Практическое выполнение заданий
23.	Февраль		Практическое занятие	1	Правила игры. Игровое занятие.	спортзал	Практическое выполнение заданий
24.	Март		Практическое занятие	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	спортзал	Практическое выполнение заданий
25.	Март		Практическое занятие	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	спортзал	Практическое выполнение заданий
26.	Март		Практическое занятие	1	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	спортзал	Практическое выполнение заданий
27.	Апрель		Практическое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	спортзал	Практическое выполнение заданий
28.	Апрель		Практическое занятие	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	спортзал	Практическое выполнение заданий
29.	Апрель		Практическое занятие	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	спортзал	Практическое выполнение заданий
30.	Апрель		Практическое занятие	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	спортзал	Практическое выполнение заданий
31.	Апрель		Практическое занятие	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	спортзал	Практическое выполнение заданий

32.	Май			Практическое занятие	1	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	спортзал	Практическое выполнение заданий
33.	Май			Практическое занятие	1	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	спортзал	Практическое выполнение заданий
34.	Май			Практическое занятие	1	одача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	спортзал	Практическое выполнение заданий

2.2. Условия реализации программы

1. Наличие спортивного зала 9-18м. для проведения занятий в соответствии с санитарно- гигиеническими требованиями

№	Наименование	Количество
2.	Мячи волейбольные	15
	Скакалки	15
	Сетка волейбольная	1
	Кистевые тренажеры	15
	Прыжковые тумбы	5
	Волейбольная форма	7-8
	Гимнастическая стенка	4
	Гимнастические маты	10
	Гимнастические скамейки	2

3. Информационное обеспечение (интернет, видео фото материалы методическая литература).

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

4. Кадровое обеспечение: занятия ведет учитель физической культуры высшей категории.

2.3. Формы аттестации

Формой аттестации является итоговая игра.

2.4. Оценочные материалы

Оценочным материалом в данной программе является итоговая игра.

2.5 Методические материалы

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

для родителей, обучающихся:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
4. 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
5. 3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
6. 4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
7. 5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

- ногти на руках должны быть коротко острижены;
- очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять; на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий;
- прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;
- во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя;
- выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;
- во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;
- кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям;
- мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;
- по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.