

**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы  
по виду спорта «волейбол»**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе многолетней спортивной подготовки юных спортсменов.

**Основные задачи** спортивно-оздоровительного этапа:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья и закаливание организма;
- овладение основами вида спорта.

**Раздел 1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

Этап подготовки	Срок реализации	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся в группе Миним/максим	Количество Часов в неделю (астрон.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-30 чел.	3-4,5 час.

**Годовой учебный план распределения часов групп СО (3 час. в неделю)**

№	Содержание занятий	Часы по плану	месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Общая физическая подготовка	40	8	5	4	4	4	3	4	4	4	
2.	Специальная физическая подготовка	14	1	2	2	2	2	2	1	1	1	
3.	Техническая подготовка	30	1	3	3	3	4	4	4	5	3	
4.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка	10		1	1	1	1	1	2	1	2	
5.	Интегральная подготовка	12	1	1	2	2	1	2	1	1	1	
6.	Медицинское обследование, тестирование	2	1								1	
<b>Всего часов по плану</b>		<b>108</b>	<b>12</b>									

## Годовой учебный план распределения часов групп СО (4,5 час. в неделю)

№	Содержание занятий	Часы по плану	месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Общая физическая подготовка	56	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
3.	Техническая подготовка	44	5	5	5	6	4	4	4	4	5	6
4.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая	16	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
5.	Интегральная подготовка	14		1	2	2	2	2	2	2	2	1
6.	Медицинское обследование, тестирование	2	1									1
<b>Всего часов по плану</b>		<b>162</b>	<b>18</b>									

Годовой план рассчитан на 36 недель

### Раздел 2. Методическая часть

#### 2.1. Программный материал по разделам спортивной подготовки

##### 2.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «волейбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, история избранного вида спорта, гигиенические знания и умения, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после тренировочных нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни, режим дня, закаливание организма, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

## Тематический план теоретической подготовки

Тема
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Профилактика травматизма в спорте. Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь.
Сведения о строении и функциях организма человека.
Правила игры в волейбол. Основы тактики ведения игровых действий..
Гигиенические требования к занимающимся, самоконтроль.

- 1. Физическая культура и спорт в России.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика физкультурно-спортивных занятий. Характеристика волейбола. Сведения о спортивных знаниях и наградах.
- 2. Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
- 3. Профилактика травматизма. Требования техники безопасности, места занятий и инвентарь.** Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке
- 4. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека, нервная система. Органы пищеварения и выделительная система. Физические качества – их виды и методика развития.
- 5. Правила игры в волейбол. Основы тактики ведения игровых действий.** Роль соревнований в подготовке занимающихся. Правила соревнований в избранном виде спорта. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ

технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

**6. Гигиенические требования, самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, к одежде и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля.

### **2.1.2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка предусматривает развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В состав ОФП входят **строевые упражнения** и команды для управления группой, **упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.**

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая для **мышц рук и плечевого пояса**, вторая для **мышц туловища и шеи**, третья для **мышц ног и таза.**

Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

**Бег:** 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

**Прыжки:** через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с

места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

**Метания:** малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

### **Спортивные и подвижные игры.**

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

### **Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.

### **2.1.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

**Бег (приставные шаги) в колонне по одному** (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

**Упражнения с отягощениями.** Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

**Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.** Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

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

**Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.** Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в

стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

**Упражнения с резиновыми амортизаторами.** Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед.

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

**Упражнения с набивным мячом.** Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

**Упражнения с волейбольным мячом** (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Подачи мяча слабой рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей.

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки, один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## **2.1.4. Техническая подготовка**

### **Техника нападения.**

#### **Перемещения и стойки.**

Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперёд, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

#### **Передачи.**

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на

точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

#### **Подачи.**

Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

#### **Нападающие удары.**

Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

### **Техника защиты.**

#### **Перемещения и стойки.**

То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

#### **Прием сверху двумя руками.**

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

#### **Блокирование.**

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

### **Тактика нападения.**

#### **Индивидуальные действия.**

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

#### **Командные действия.**

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тактика защиты.**

#### **Индивидуальные действия.**

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

#### **Командные действия.**

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

- Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **2.1.5 Интегральная подготовка**

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов, их способов в различных сочетаниях и выполнения этих приемов.

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

### Раздел 3. Система контроля

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, т.е. данные с которыми пришли занимающиеся в отделение волейбола и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изученного материала;
- б) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

Текущий контроль включает:

- а) учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- б) оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности волейболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- в) врачебный контроль, состоящий из ежегодного медицинского обследования, проводимого педиатром в поликлинике по месту жительства обучающегося или врачом школы.

#### 3.1. Требования к знаниям и умениям занимающихся

Должен знать: технику безопасности на занятиях волейболом, гигиенические требования к тренировочным занятиям, простейшие правила игры, историю возникновения волейбола; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: выполнять основные техники перемещений, стоек, прием и передачу мяча, начальные элементы тактических действий; В качестве дежурного подготовить места для занятий, инвентарь и оборудование, провести разминку в группе.

#### Раздел 4. Список литературы

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnayafiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnayafiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html).
2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.:
3. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. –М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
4. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. –189 с.: ил.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства.-М.1998.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск,1999.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред.М.Я. Набатниковой. – М.1982.
12. Сингина, Н. Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16–36 с.
13. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.









