

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10 им. Ю.А.Гагарина»  
города Воткинска УР

**Согласовано:**  
на заседании Педагогического совета  
Протокол №8 от 31.05.2019

**Утверждена**  
Приказ № 93-ос от 31.05.2019  
Директор МБОУ «СОШ № 10»  
 Задорожная Т.М.



Рабочая программа  
дополнительного образования учащихся  
секции «Волейбол»

Составил:  
учитель физической культуры  
Ветлугин Михаил Владимирович  
высшая квалификационная категория

г. Воткинск – 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:

Программа направлена на укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни, адаптацию через занятия волейболом в жизни, коллективе, социуме, профессиональное самоопределение, развитие качеств необходимых в жизни.

### 1.3. Отличительные особенности программы:

Данная программа написана на основе типовых учебных программ по волейболу, рекомендованных Министерством по физической культуре, спорту и туризму и адаптирована в рамках особенностей подготовки волейболистов на базе школы.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся на основании требований учебной программы по волейболу для системы дополнительного образования детей, методических и учебных пособий.

### 1.4. Возраст обучающихся, сроки и этапы реализации программы.

Рабочая программа рассчитана на реализацию с 5 по 11 класс, программа включает 3 этапа. Возраст обучающихся 11-18 лет.

этап обучения	возраст (лет)	кол-во уч-ся в группе	кол-во учебных часов в неделю	кол-во учебных часов в год	требования к учащимся
1	11-13	15 - 25	4	144	динамика показателей, выполнение программы
2	13 – 15	15 - 25	4	144	динамика показателей, выполнение программных требований
3	15 - 18	15 - 25	4	144	динамика показателей, выполнение программных требований, результаты в соревнованиях

**Первый этап («этап предварительной подготовки»)** предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

**Второй этап («начальной спортивной специализации»)** посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

**Третий этап («углубленной подготовки»)** направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие).

### 1.5. Планируемые результаты реализации программы.

Основными критериями реализации программы являются не только оздоровление учащихся, выполнение программы и требований по общей и специальной физической подготовке, но и создание дружной, боеспособной команды школы, способной защищать честь школы на различных соревнованиях, а также положительная динамика по показателям технической и физической подготовки, показателям врачебного контроля.

## 1.6. Цели и задачи

**Главная задача секции** по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

**Основным условием** выполнения этой задачи является систематическая и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает:  
-содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению психического здоровья учащихся;

**Образовательный процесс ориентирован на:**

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительной и спортивной потребностей;
- реализацию дополнительных программ по физическому воспитанию.

**Содержание дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности должно обеспечить условия:**

- организации активного, содержательного досуга,
- самосовершенствования личности, формирование здорового образа жизни,
- творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии,
- развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижение спортивных успехов сообразно способностям,
- содействия взаимопониманию между различными национальностями, религиозными и социальными группами, способствовать реализации права на собственный выбор взглядов и убеждений.

**Основной показатель** работы спортивной секции по волейболу:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика показателей по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической подготовки;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, в высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, акробатика.

## 1.7. Результаты

По завершению **этапа предварительной подготовки** обучающимся необходимо:

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека;

Знать: -гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; - классификацию подвижных игр, -строевые команды, -особенности развития и правила игры в волейбол;

Уметь: - выполнять правильно общеразвивающие упражнения; -соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; - выполнять различные виды прыжков, перемещений, передачу сверху и снизу, подавать нижнюю подачу с 6 метров; -играть в пионербол и по упрощенным правилам волейбола ; -применять полученные знания и умения в ходе учебной игры.

По завершению **этапа начальной спортивной специализации** обучающимся необходимо:

Знать: -понятие о гигиене и правила ее соблюдения; - правила личной гигиены, профилактику травматизма - правила соревнований по волейболу, правила игры; -способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Уметь: -выполнять специальные технические приемы: перемещения, прыжки, подачи, передачи, прием мяча, прямой нападающий удар; -технически и тактически правильно осуществлять двигательные действия игры в волейбол и использовать их в условиях соревновательной деятельности; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; -выполнять специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; -играть по упрощенным правилам волейбола; -применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

По завершению этапа **углубленной подготовки** обучающимся необходимо:

-научиться через средства волейбола укреплять и закалять свой организм, делая выносливым, крепким, для дальнейшего профессионального совершенствования. - овладеть тактикой нападения; -овладеть тактикой защиты; -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Знать: -влияние физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма; -гигиенические требования к одежде и спортивной форме; -все правила игры волейбол и правила судейства; -методы, средства для укрепления физических качеств организма.

Уметь: -выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; -выполнять передачи, прием мяча, прямой нападающий удар, прямую подачу в прыжке, блокирование; -принимать мяч от сетки; -делать отвлекающие действия при вторых передачах; -действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; -постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения; - выполнять технические и тактические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; осуществлять судейство соревнований по волейболу.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. 2 раза в год (сентябрь - октябрь, и апрель - май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в группе является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр внутреннего и районного уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Учебный материал	Кол-во часов	Кол-во	Кол-во
		1 этапа	часов 2 этапа	часов 3 этапа
1	Теория	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	46	42	38
3	Специальная физическая подготовка	10	10	14
4	Техническая подготовка	58	60	58
5	Тактическая подготовка	10	12	14
6	Интегральная подготовка (в т.ч. контрольные игры)	10	10	10
8	Количество соревнований (игры)	12	12	12
9	Общее количество часов	144	144	144

## III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя систему тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в учебных группах, теоретический материал, нормативные требования.

### *Формы и режим занятий*

Продолжительность учебного занятия — 90 мин.

Соревнования – 90 мин.

**1. Теоретические занятия:** в процессе тренировок

**2. Практические занятия:**

1) Учебно-тренировочные занятия:

2) Соревнования:

3) Контрольные нормативы:

4) Восстановительные мероприятия:

5) Инструкторская и судейская практика:

### **1.1. Теоретическая подготовка**

№	Тема	Материал
1	ФКиС в России	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании детей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.



	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки	Сведения о спортивных званиях и разрядах. Тренажерные устройства, технические средства. 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.
2	Сведения о строении и функциях организма человека	Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Личная гигиена, гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к местам физкультурно-спортивных занятий, спортивной одежде и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.
5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
6	Правила игры в волейбол	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состав команды.</li> <li>2. Расстановка и переход игроков.</li> <li>3. Костюм игроков.</li> <li>4. Начало игры и подача.</li> <li>5. Перемена подачи.</li> <li>6. Удары по мячу.</li> <li>7. Выход мяча из игры.</li> <li>8. Счет и результат игры.</li> <li>9. Права и обязанности игроков.</li> <li>10. Состав команды, замена игроков.</li> <li>11. Упрощенные правила игры.</li> <li>12. Судейская терминология.</li> </ol>
7	Спортивные соревнования, их организация и проведение	Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
8	Основы техники и тактики избранного вида спорта	Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
9	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта	Понятие методики тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
10	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

## **2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка состоит из общей и специальной подготовки, тесно связанных между собой.

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и двигательных навыков.

Средства: гимнастические и прыжковые упражнения, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Средства: подготовительные, специальные упражнения, специальные игры.

## **3. Техническая подготовка**

### **техника нападения**

#### **1. Перемещения:**

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;
- сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

#### **2. Передачи:**

- передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

А) первая передача постоянная (2-3м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м);

Б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная;

В) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки;

- из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6м;

- в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8м;

- стоя спиной в направлении передачи: встречная передача после передачи над собой и

поворота на 180 градусов (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м);

- с набрасывания партнера и затем с передачи;

- с последующим падением и перекатом на спину.

#### **3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад):**

- с собственного подбрасывания – с места и после перемещения;

- с набрасывания партнера – с места и после перемещения;

- на точность в пределах границ площадки.

#### **4. Чередование способов передачи мяча:**

- сверху, сверху с падением, в прыжке;

- отбивание кулаком;

- передачи различные по расстоянию и высоте.

#### **5. Поддачи:**

- верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой;

- через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4 ближе к боковым и лицевой линиям;

- соревнования на точность попадания в зоны;

- верхняя боковая подача с соблюдением правил;

- поддачи (подряд 5 попыток);

- поддачи в правую и левую половины площадки;

- соревнование на большее количество выполненных подач правильно;

- чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

#### **6. Нападающие удары:**

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,;

- с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;

- средних по расстоянию – средних и высоких по высоте;

- длинных по расстоянию, средних по высоте;

- из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;

- при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;

- из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;
- удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;
- удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;
- удар из зоны 4 с передачей из зоны 3;
- удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);
- имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча;
- то же в зонах 4 и 2 из зоны 3;
- удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером;
- удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3);
- нападающие удары с удаленных от сетки передач.

### **техника защиты**

#### 1. Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;
- перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

#### 2. Прием мяча:

- сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке);
- прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;
- верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;
- нападающего удара;
- верхней боковой подачи;
- от передачи через сетку в прыжке;
- снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку; передача в прыжке через сетку;
- прием подачи;
- нападающего удара;
- прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах;
- прием снизу подачи;
- прием нападающего удара;
- прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки;
- прием подачи;
- нападающего удара;
- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

#### 3. Блокирование:

- одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;
- ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;
- ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;
- групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

### **4. Tактическая подготовка**

#### **тактика нападения**

##### 1. Индивидуальные действия:



- выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);
- чередование способов подач;
- подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;
- вышедших после замены;
- выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему);
- имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;
- имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;
- чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

#### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;
- игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач;
- взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);
- игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

#### 3. Командные действия:

- система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему;
- прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;
- первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

#### **Тактика защиты**

##### 1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);
- при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;
- выбор способа приема различных способов подач;
- выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;
- выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения;
- зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

##### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий;
- взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

##### 3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2;

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4;
- то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);
- системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения;
- переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

### **5. Интегральная подготовка**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовке к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

### **6. Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

## **IV. Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод

избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## Литература:

Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.М-2004г.
Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочный. М-2009г.
Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М-1994г.
Волейбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы).М-1983г.
Волейбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР(группы начальной подготовки).М-1982г.
ГК РФ по ФК,С и Т.ВФВ Правила соревнований: волейбол, пляжный волейбол. М-2007
Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 2 в/б М.2005г.
Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 1 в/б М.2003г.
Видеоматериалы Учебное пособие «пасует В.Зайцев» М. 2000г.
Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский, А.В.Чачин. Волейбол: методические пособие по обучению игре.М-2005г.
В.В.Рыцаев. Волейбол. Попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов.М-2005г.
В.А.Клевцов, Р.Ф.Попова. Учебное пособие: технические приемы игры в волейбол.Белгород.-2005г.
Б.Л.Виера, Б.Д.Фергюсон. Практическое руководство для начинающих.Волейбол: шаги к успеху.М-2004г.
Госкомспорт РФ. Е.Кириллов. Учебное пособие. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.Чайковский-2003г.
Госкомспорт РФ. Е.Кириллов. Учебное пособие. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.Чайковский-2003г.
МФВ, ВФВ ИГУПС. Руководство тренера по волейболу.Иркутск-2002г.