

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Тасеевского района

МБОУ "Сивохинская СОШ № 5"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Сивохинская СОШ № 5"

Провалинская Н.Л.

**Приказ № 173
от 30 августа 2024 г.**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции по волейболу

на 2024-2025 учебный год

с.Сивохино 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
- 1.1. Цели и задачи подготовки.
- 1.2. Сроки и место реализации программы.
- 1.3. Общая характеристика контингента.
2. Результаты освоения программы.
3. Материально-техническое, учебно-методическое обеспечение.
4. Содержание подготовки.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта «ВОЛЕЙБОЛ».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по волейболу. Реализация программы обеспечивает достижение цели. Учебный материал состоит из теоретической и практического раздела.

1.1 Цели и задачи подготовки

Основная цель подготовки:

–обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, социальной адаптации школьников;

–получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Основные задачи подготовки:

–формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
–развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения технической тактической игры;

–воспитание моральных и волевых качеств;

–достижение высокого уровня командной подготовки;

–совершенное овладение техникой и тактикой игры;

–укрепление здоровья.

1.2. Сроки и место реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Сивохинская СОШ №5».

Программа рассчитана на 1 год, **102 часа** (3 занятия в неделю).

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- теоретические и тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях (контрольные игры);
- промежуточная аттестация учащихся.

1.3. Общая характеристика контингента

Группа состоит из учащихся 15-17 лет. Численный состав группы 12 человек, контингент смешанный.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является: выполнение контрольных нормативов по ОФП

Таблица №2

№	Контрольные упражнения	оценка				
	11 лет	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.7	9.03	9.0	8.8	8.6
2	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	4	7
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4	6- минутный бег (м)	900	1000	1050	1100	1200
5	Наклон туловища из положения сидя (см)	2	3	5	7	9
	12 лет	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.5	9.2	8.9	8.5	8.4

2	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4	5	7
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	185
4	6- минутный бег (м)	950	1050	1150	1200	1280
5	Наклон туловища из положения сидя (см)	2	3	5	7	10

К концу учебного года обучающиеся должны:

Знать:

- теоретический материал, изученный в течение года,
- технику основных элементов волейбола,
- правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- сочетать перемещение с техническими приемами;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые технические действия;

3.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренировочные занятия проводятся на базе МБОУ «Сивохинская СОШ № 5». Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

Инвентарь и оборудование для реализации программы:

№	Наименование	количество
1.	Волейбольные мячи	4шт.
2.	Волейбольная сетка	1шт.
3.	Баскетбольные мячи	6 шт.
4.	Набивные мячи (1кг, 2кг)	6 шт.
5.	Теннисные мячи	2 шт.
6.	Канат	1 шт.
7.	Гимнастическая скамейка	4 шт.
8.	Гимнастическая палка, скакалка	4 шт.
9.	Гимнастические маты	8 шт.
10.	Подкидной мостик	1 шт.

4.СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Главное внимание на обучения уделяется развитию основных физических качеств, освоение основных технических элементов.

Основные средства подготовки:

Теоретическая подготовка

Тема: «Гигиенические знания, умения и навыки». Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи.

Тема: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни». Правильный режим дня для спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Тема: «Основы спортивной подготовки». Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные

средства спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Индивидуальные показатели уровня подготовленности. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

Тема: «Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка». Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.

Тема: «Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке». Инвентарь и оборудование для занятий избранным видом спорта. Требования безопасности к местам проведения занятий и соревнований по избранному виду спорта. Требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Экипировка спортсмена по избранному виду спорта.

Общая физическая подготовка

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из положения лежа. Отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр.

Бег остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м (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 (1-2 кг) в руках, с поясом-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», «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 с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 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).

Упражнения с отягощениями: (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

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.

Прыжки: на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па 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 па 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. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные 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). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные 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. Многократные 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, по кругу 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 прогибанием 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 волейбольшим мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей 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. Имитация нападающего удара (теннисными мячами). 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 па 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 отбрасывает партнер. Партнер с мячом может изменить высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение па бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает па 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 па расстоянии 1-1,5м 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 занимающийся 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 па согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой.

Техническо-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

«Тактика» – изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком(правым, левым)спиной в перед; двойной шагвперёд,назад;скачовперёд,назадвправо,влево;остановкашагом,прыжком;сочетание стоек и перемещений, способов перемещений(лицом,боком,спиной вперёд);сочетание перемещений и технических приёмов.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; в сочетании с перемещениями в различных направлениях; в треугольнике: в зонах 6-3-4,6-3-2,5-3-4,1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояние на месте и в сочетании перемещениями. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке па одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4,6-3-2,6-3-4.

5. Подачи: нижние(боковая) – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 1-2 м); после броска партнёром через сетку(расстояние 4-6 м.);в парах направленного ударом(расстояние 3-6 м.) прием мяча снизу двумя руками нижних подач,

3. Приём снизу двумя руками: приемподвешенного мяча, наброшенного партнером-на месте и после перемещения, в парах и через сетку; в парахнаправляямячвперёд вверх, надсобой, один на месте, прием подачи нижней прямой, верхней прямой и первая передача в зонунападения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки –лицом); подачи (способа, направления); способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: индивидуальных и групповых.

4. Чередование тактических действий: индивидуальных, и коллективных, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафеты у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры Пионербол), эстафеты с перемещениями и передачами.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Контрольные мероприятия и соревнования

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня подготовленности спортсмена. Контрольные мероприятия и спортивные соревнования важная часть тренировочной работы.

Учебно-методическое обеспечение

1. Волейбол. / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
8. Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
9. Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
10. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
11. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
12. Спортивные игры. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
13. Спортивные игры. В.В. Марушак; Москва, Военное издательство, 1985.
14. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Ю.Д.Железняк; Москва Академия, 2004.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.