

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 125»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №14 от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа № 125»
А.А.Обухов
27.08.2020г. №267-ОД



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно-спортивной направленности

Составитель:
Ильин Геннадий Валерьевич
учитель физкультуры

г. Нижний Новгород
2020 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, 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. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 12-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям

напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы кружка - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 38 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Сроки реализации и возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа кружка «Волейбол» для детей 12-15 лет рассчитана на один год, 76 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 12-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Формы занятий и методы обучения

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Участие в районных соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы должны определить результативность программы.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Мониторинг реализации программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания.	Декабрь Май

Учебно-тематический план на 1 год обучения

№	Тема занятия	Теория	Практика
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	1
3-4	Техника верхних передач. Игра		2
5-6	Техника нижних передач. Игра		2
7-8	Групповые упражнения. Игра		2
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра		2
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	1
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	1
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра		2
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.		2
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.		2
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра		2
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра		2
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра		2
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		2
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	1
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра		2
33-34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	1
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		2
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.		2
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	1
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		2
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.		2
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		2
49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		2

51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.		2
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		2
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		2
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.		2
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.		2
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		2
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.		2
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		2
67-68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.		2
69	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		2
70-71	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	1
72	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.		2
73	Выбор способов отбивания мяча через сетку.		1
74	Взаимодействие игроков передней и задней линии.		
75	Учебная игра.		
76	Резервный урок		1

2 год обучения

№ урока	Тема занятия
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
2.	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.
3.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

4.	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.
5.	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.
6.	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.
7.	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач
8.	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач
9.	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
10.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.
11.	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых: и вторых передач. Учебная игра.
12.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра.
13.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач
14.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач
15.	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.
16.	физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра
17.	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.

18.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.
19.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.
20.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.
21.	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.
22.	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
23.	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
24.	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
25.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.
26.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра.
27.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
28.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.
29.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.
30.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.

31.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.
32.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.
33.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра
34.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.
35.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра
36.	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.
37.	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.
38.	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра
39.	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.
40.	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
41.	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра.
42.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.
43.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

44.	ОФП. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
45.	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра.
46.	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
47.	Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
48.	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра.
49.	ОФП. Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.
50.	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,
51.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
52.	Обучение одиночному блокированию. Тактика первых и вторых передач .
53.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
54.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
55.	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
56.	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
57.	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
58.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.
59.	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
60.	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке,

	Совершенствование навыков подачи мяча.
61.	Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.
62.	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.
63.	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.
64.	Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину.
65.	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование навыков одиночного блокирования.
66.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.
67.	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину
68.	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение командным тактическим действиям и защите.
69.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач.
70.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
71.	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.
72.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
73.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
74.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
75.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
76.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.

Содержание программы

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

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.

Список использованной литературы

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1992 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
5. - Москва «Просвещение», 1984 г.
6. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
8. В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
10. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.

Литература для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. - 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.