

Министерство образования и науки Алтайского края

Министерство спорта Алтайского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва города

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 25.01.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СП СШОР

г. Новоалтайска



Гудочкин Ю.Г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

Составитель: Попович И.И.

Зам.директора по СП

г. Новоалтайск

Содержание

Название	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы ...	9
1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана.....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	32
2.1. Календарный учебный график	32
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	32
2.3. Методические материалы	37
2.4. Воспитательная работа	42
2.5. Иные компоненты.....	44
2.6. Информационные ресурсы и литература.....	45
2.7. Приложение. Список терминов.....	47

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения, как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, волейбол пользуется большой популярностью среди молодежи, детей, подростков и их родителей, доступен обучающимся с разными группами здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность - государственный язык Российской Федерации - русский.

Общая концепция программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, формирования этических установок, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия волейболом позволяют детям и подросткам приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивую осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

Методологическую основу программы составляют ранее разработанные и апробированные практики ведущих педагогов-мастеров школ волейбола.

Содержательный компонент программы аккумулирует многолетний опыт практической работы тренеров МБУ ДО СП СШОР г. Новоалтайска по обучению детей и подростков волейболом.

Учебный план программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Информационный материал физкультурно-оздоровительного спортивного содержания формируется вокруг базовых понятий изучаемой дисциплины с учетом целей программы, ориентированных на личностный рост обучающихся. Содержание представляет собой совокупность практико-ориентированных комплексов, реализуемых как в форме занятий, мастер-классов, так и в соревновательной, исполнительской и социокультурной деятельности. Содержание отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и определенной автономности.

Образовательная программа проектируется на едином методическом основании, но при этом относится к разным уровням сложности: стартовому, базовому и продвинутому.

Для *стартового уровня* характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации обучающихся к изучению волейбола, на приобретение первоначальных базовых знаний и умений, необходимых для дальнейшего обучения.

В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ по предметам физкультурно-спортивной направленности в школе. Образовательный потенциал модуля данного уровня, как и последующих, способствует формированию у обучающихся навыков самостоятельной творческой работы и командообразования.

После освоения большинством обучающихся *стартового уровня* программы начинается реализация *базового уровня*. На этом этапе происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний в области волейбола; развитие компетенций, обучающихся в данной предметной области, формирование навыков на уровне практического применения. В процессе обучения используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Реализация *продвинутого уровня* определяют формирование достаточно глубоких специализированных знаний обучающихся, уверенное овладение теоретическими и практическими знаниями. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение, связанное с физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовкой и их направлениями. Результаты обучения представляются на мероприятиях муниципального, регионального уровней для детей и молодежи.

Достоинство программы заключается в том, что разные уровни ее прохождения и содержание позволяют выстраивать индивидуальную образовательную траекторию для каждого обучающегося.

В зависимости от категории обучающихся, их образовательных потребностей и исходного уровня знаний и умений определяется набор методов, представляющий собой образовательный маршрут для той или иной целевой группы. Фактически каждой категории обучающихся соответствует свой маршрут изучения программы.

Каждый из этапов имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Правила вида спорта «Волейбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 № 261.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), утвержденное приказом Министерства спорта в Российской Федерации от 20.12.2021 г. № 999

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае.

Устав МБУ ДО СП СШОР г. Новоалтайска.

В Стратегии развития спорта до 2030 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающегося массовым спортом до 55 %. А целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью - это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в

свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися волейбол занимает ведущее место.

В Алтайском крае волейбол используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования очень широко. Спрос на занятия волейболом со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это спортивное направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребёнка. Помимо общего оздоровления детского организма волейбол во всех формах своей деятельности способствует укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. Выступления в рамках тематических мероприятий на различных площадках стали традицией нашего края и, конечно, они не проходят незамеченными для общественности края, в том числе родительской. Отсюда и популярность волейбола и его общественная значимость.

Таким образом, *востребованность программы и ее актуальность* заключается в спросе со стороны родителей и обучающихся г. Новоалтайска на образовательные услуги (занятия волейболом), в решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта.

Новизну программы предопределяет ее долгосрочная перспектива. Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в спортивных мероприятиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной

подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Программа **педагогически целесообразна**, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет обучающимся развиваться, формировать компетентные действия в области волейбола, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности обучающихся в регулярных занятиях волейболом, пляжным волейболом, волейболом на снегу и т.п.

Отличительной особенностью программы от существующих заключается в использовании инновационного подхода к учебно-тренировочному процессу; подборе и разработке специальных средств тренировки с широким использованием современных мультимедийных технологий, используемых в процессе обучения.

Адресат программы. Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 8-18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12- 16 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет.

Зачисление в учебно-тренировочные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебно-тренировочную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Срок реализации программы: 5 лет, 900 часов

Первый - второй год обучения (стартовый уровень) - 180 часов в год, общее количество по программе - 360 ч.

Третий - четвертый год обучения (базовый уровень) - 180 часа в год, общее количество по программе - 360 ч.

Пятый год обучения (продвинутый уровень) - 180 часов в год, общее количество по программе - 180 ч.

Срок обучения по программе: в соответствии с календарным учебным графиком Учреждения.

Форма обучения: очная, по необходимости - дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 5 часов в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз - 1 час с обязательным перерывом 10 минут. Общий объем учебной нагрузки 180 часов в год.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий год обучения осуществляется после успешного освоения программы текущего года обучения.

Особенности реализации программы - модульный принцип построения учебного плана.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

фронтальная - работа тренера-преподавателя со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

коллективная - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, соревнование);

групповая - организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуально-групповая - организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

Формы проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, учебно-тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся.

обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках программы;

обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий Учреждения, в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся;

программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа может реализовываться в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям, тематическим выступлениям) программой предусмотрено проведение учебно-тренировочных занятий в каникулярное время.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты:

Цель программы: формирование разносторонней, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности волейбола для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи:

Предметные:

научить правилам волейбола, познакомить с его направлениями и дисциплинами;

способствовать освоению обучающимися базовых движений и элементов волейбола, тактики построений и переходов;

сформировать устойчивое понимание обучающимися об общефизической подготовке и знаний о правильном питании как составляющих здорового образа жизни;

Метапредметные:

развивать физические данные обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

создавать условия для физического, культурного и духовного развития обучающихся; творческое самовыражения личности обучающегося, его артистических и эмоциональных качеств посредством занятий и социокультурной деятельности;

способствовать созданию на занятиях позитивного психоэмоционального фона (снятие «стрессов», «расслабление» психики, состояние умиротворения и комфорта, повышение самооценки).

Личностные:

способствовать заинтересованности обучающихся и регулярными занятиями физической культурой;

воспитывать ответственность, умение работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни;

содействовать формированию нравственных качеств личности по отношению к окружающим (патриотизм, чувство товарищества доброжелательность, толерантность), активной жизненной позиции, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

Обучающие:

сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;

сформировать знания в области физической культуры и спорта;

научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
обучить навыкам игры в волейбол;
обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Развивающие:

развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

развить способность управлять своими эмоциями; развить коммуникативные качества; развить волевые качества;

развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;

развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

развить навыки помощника судьи, судьи - секретаря.

Воспитательные:

привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;

привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом; пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

способствовать профилактике асоциального поведения; воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Планируемые результаты:

Личностные:

заинтересованы в обучении волейболу, проявляют ответственность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни;

усваивают нормы и ценности общества.

адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку педагога, сверстников, родителей и других людей во время соревнований, показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

Метапредметные:

приобретают способность к творческому самовыражению, артистизму; культурному и духовному развитию;

умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»;

вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;

развивают гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координации движений, двигательную активность.

Предметные:

приобретают теоретические знания о волейболе как виде спорта, дисциплинах и направлениях волейбола, о здоровом образе жизни и правильном питании;

осваивают базовые движения и элементы волейбола;

получают общефизическую подготовку.

В результате освоения содержания обучающиеся будут знать: историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;

термины и определения, используемые в волейболе;

правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;

способы и правила закаливания;

размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;

правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;

методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);

главные волейбольные организации в мире, стране, регионе; волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

Будут уметь выполнять:

различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;

выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;

выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в подвижные игры с элементами волейбола; играть в волейбол по упрощённым и основным правилам; выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;

демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;

участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, крае и т.д.;

осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма;

анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;

проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;

демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;

помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг со сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; вести здоровый образ жизни;

проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;

соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана

Учебный план

Таблица 1

Уровень	1 год обучения				2 года обучения			
	Всего часов:	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Форма аттестации	Всего часов:	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Форма аттестации
Стартовый уровень	180	5	175	Тестирование	-	-	-	-
Базовый уровень	180	4	175	Тестирование	180	4	175	Тестирование
Продвинутый уровень	180	4	175	Тестирование	180	4	175	Тестирование

Учебно-тематический план

распределения видов подготовки по годам обучения

Содержание занятий	Г од обучения					Формы контроля и оценки
	1	2	3	4	5	
1. Теоретические знания	5	4	4	4	4	беседа
Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	1	1	1	1	1	
Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	1	1	1	1	1	
Оснащение спортсмена.	1	-	-	-	-	
Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	1	1	1	-	-	
ОФП и СФП	1	1	1	1	1	
Техническая и тактическая подготовка.		1	1	2	2	
2. Практические занятия	167	158	153	137	137	
ОФП	80	50	19	10	8	мониторинг
Развитие выносливости	20	10	4	2	2	
Развитие быстроты	20	15	4	2	2	
Развитие силовых качеств	20	10	4	2	2	
Подвижные игры, эстафеты	20	15	7	4	2	
СФП	55	66	66	47	30	мониторинг
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	10	10	7	6	
Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	15	20	20	12	6	
Упражнения для развития силы	10	12	12	10	6	
Упражнения для развития выносливости	10	12	12	10	6	
Упражнения для развития гибкости	10	12	12	8	6	
Технико-тактическая подготовка	24	41	67	79	98	мониторинг
Стойки перемещения.	4	4	4	2	2	
Передачи мяча	6	8	12	11	8	
Прием мяча и подачи	8	15	23	22	18	
Нападающий удар и блокирование.	2	2	4	4	4	
Тактика нападения	2	6	12	20	33	
Тактика защиты	2	6	12	20	33	
3. Практические умения	16	18	23	39	39	
Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.	6	6	8	18	18	
Соревнования	6	8	10	16	16	
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	4	4	4	4	4	мониторинг
Всего часов	180	180	180	180	180	

Первый год обучения - стартовый уровень

Цель первого года обучения: создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях волейболом, начального овладения базовыми навыками игры в волейбол.

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов в волейболе; получения знаний о здоровом образе жизни; разучивания простейших комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

способствовать развитию гибкости и пластичности, быстроты реакции, выносливости, координации движений, равновесия;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;

Содержание программного материала первого года обучения:

Теория

Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с медицинболом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики - подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное

движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера:

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных исходных положений.

Упражнения для развития быстроты:

рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная); рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

быстрые перемещения, характерные для волейболиста с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90, 180;

прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы - для мышц кисти: сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.); для мышц плечевого пояса:

сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера; поднятие рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы, занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью; броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния; для мышц ног:

приседания на одной и обеих ногах;

приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход;

подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе; прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе; прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте; прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

прыжки на одной и обеих ногах на дальность; прыжки на матах, песке, снегу, в воде; запрыгивание на предметы различной высоты;

прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

прыжки с отягощением веса 1-3 кг.; серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера;

пружинистые выпады вперед и в стороны;

вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных исходных положений. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6 м, 9 м.; через сетку - расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год - первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовым упражнениям.

Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Второй год обучения - базовый уровень

Цель второго года обучения: создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях волейболом, начального овладения базовыми навыками игры в волейбол.

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов в волейболе; получения знаний о здоровом образе жизни; разучивания простейших комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

способствовать развитию гибкости и пластичности, быстроты реакции, выносливости, координации движений, равновесия;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

регулярные посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий;

Содержание программного материала второго года обучения.

Теория

1.1. Вводное занятие. Развитие волейбола как олимпийского вида спорта. Инструктаж по технике безопасности.

Основы спортивной тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль, простейшие приемы самомассажа.

Рациональный суточный режим. Питание. Значение питания как фактор обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации

Положения о соревнованиях. Место для игр, оборудование и инвентарь, участники соревнований, судейство и правила ведения игры. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников. Основные положения правил игры. Правила игры в миниволейбол.

Технико-тактическая подготовка. Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия, Практические занятия Общая физическая подготовка.

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1500м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Броски и ловля мяча.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики - подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса, с противодействием партнера

Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения прыжки через скакалку, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; быстрые перемещения, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90, 180, 270 и 360; прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в

воздухе, с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

Передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м. (первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад; выполнять 10-15 передач подряд, не теряя мяча); передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

Упражнения для развития силы

для мышц кисти:

сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.); вращение кистями палки, наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5-15кг).

для мышц плечевого пояса:

сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера; поднятие рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью; броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния; для мышц ног:

приседания на одной и обеих ногах;

приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-8 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 6-7 выпрыгиваний за проход - выпрыгивания на одной ноге с отягощением 30-35% максимального;

подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 10-15 повторений в подходе; прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе; прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте; прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

прыжки на матах

набрызгивания на предметы различной высоты;

прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

прыжки с отягощением веса 3-5 кг.; серии

прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости: прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту; серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (2-3 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1-1,5 мин). Эти же упражнения можно делать со скакалкой;

перемещения в низкой стойке в различных направлениях - 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 3-4 серии (можно с отягощениями 2-5 кг.);

выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

выполнение 10 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 8,7 и т.д.;

серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 5-10;

эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

пружинистые выпады вперед и в стороны;

вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения. Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча. Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

Прием мяча и подачи.

Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу: на месте и после перемещения (прием, передача);

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование, одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). 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, 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.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

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 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год - сентябрь и май месяц, согласно разработанных контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Третий года обучения - базовый уровень

Цель второго года обучения: расширение знаний о волейболе. Закрепление базового комплекса упражнений по волейболу. Освоение новых акробатических элементов. Углубленное изучение характерных особенностей дисциплин волейболу.

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов волейбола, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

выполнение обучающимися нормативов Всероссийский физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
умение транслировать полученные знания и навыки среди сверстников.

Содержание программного материала третьего года обучения

Теория

Вводное занятие. Основы спортивного питания. Влияние занятий волейболом на формирование черт характера. Техника безопасности во время занятий волейболом.

Основы спортивной тренировки. Признаки утомляемости и заболевания. Восстановительные процессы и их активизация у спортсмена. Понятие об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов.

Правила соревнований по волейболу. Протокол ведения игры. Способ проведения соревнований: круговой способ, способ с выбыванием.

Технико-тактическая подготовка. Тактика игры. Средства и способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействия и согласованные действия игроков команды (тактические комбинации). Формы ведения игры. Функции игроков. Комплектование команд. Тактические действия, специфические особенности техники и тактики в зависимости от действий противника.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения

Развитие выносливости: медленный бег по пересеченной местности до 2000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты и силовых качеств: применяются ранее изученные упражнения с меньшим количеством по времени.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития быстроты. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития ловкости и координации движений. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития силы. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития выносливости. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития гибкости. Применяются ранее изученные упражнения

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения, передачи мяча, прием мяча и подачи. Комбинации из основных элементов техники и технических приемов.

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование, одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре), то же удар с передачи.

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах).

Групповые тактические действия, взаимодействия игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). 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

игроку, 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.

Взаимодействия 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 и 3, 4, 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 (2), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

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 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед»,

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год - первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 x 6, 5 x 5.

Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях, муниципалитета и района.

Четвертый год обучения - продвинутый уровень

Цель: совершенствование физической подготовленности обучающихся через закрепление комплекса упражнений.

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного разучивания обучающимися спортивных программ по различным дисциплинам волейбола;

совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

выполнение обучающимися требований спортивных разрядов, не ниже третьего юношеского.

Содержание программного материала четвертого года обучения

Теория

Вводное занятие. Место волейбола в системе Олимпийских игр. Отечественные волейбольные клубы, выдающиеся волейболисты. Ведущие мировые и отечественные организации волейбола. Инструктаж по технике безопасности. Мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

Основы спортивной тренировки. Основы спортивной классификации. Физические нагрузки и отдых при тренировке.

Технико-тактическая подготовка. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от действий соперника. Разновидность тактических вариантов игры с соперниками различных стилей игры. Тактика командных игр. Прогнозирование тактических действий соперника.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Специальная физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения, передачи мяча, прием мяча и подачи. Комбинации из основных элементов техники и технических приемов.

Нападающий удар и блокирование Удары из зон 2, 4 в зоны 5,1.

Способы тактической реализации: удары с переводом и обманные. Одиночное и групповое блокирование в зонах 2, 3, 4. Блокирование набивных мячей (1 кг).

Тактика в нападении Индивидуальные тактические действия, при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия, взаимодействия игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, в зависимости от первого приема мяча. Вторая передача из зон 2, 3 в зоны 2. передача (скидка) мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3; 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 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком задней линии выходящем в зону 3, 2, вторая передача игроку зоны 4,3, 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи.

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, страховка при блокировании и нападающих ударов. Страховка при приеме подачи и нападающих ударов, скидок.

Система защиты «углом вперед», «углом назад»,

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 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год - первое полугодие (декабрь) и второе полугодие (май) месяц согласно контрольно-тестовых упражнений.

Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.

Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.

Пятый год обучения - продвинутый уровень

Цель: совершенствование физической подготовленности обучающихся через закрепление комплекса упражнений.

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного разучивания обучающимися спортивных программ по различным дисциплинам волейбола;

совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

выполнение обучающимися требований спортивных разрядов, не ниже третьего юношеского.

Содержание программного материала пятого года обучения

Теория

Вводное занятие. Методы контроля за физической нагрузкой. Методика организации самостоятельных занятий волейболом. Анализ учебных и официальных игр. Инструктаж по технике безопасности по правилам поведения во время занятий волейболом, и правилам поведения на трибунах в качестве болельщиков при просмотре официальных игр.

Основы спортивной тренировки. Особенности проявления волевых качеств у игроков в волейбол, их взаимосвязь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств у волейболиста.

Технико-тактическая подготовка. Методы тренировки тактических вариантов игры.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Специальная физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения, передачи мяча, прием мяча и подачи.

Комбинации из основных элементов техники и технических приемов.

Нападающий удар и блокирование Удары из зон 2, 3, 4 в зоны 5,1, 6.

Способы тактической реализации: удары с переводом и обманные. Одиночное и групповое блокирование в зонах 2, 3, 4. Блокирование набивных мячей (1 кг).

Тактика нападения

Тактика в нападении Индивидуальные тактические действия при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков передней и задней линии.

Командные действия нападения. Тактические комбинации в нападении: первая передача из зон 6, 5 и 4 в зону 3, вторая передача в зону 2 и нападающий удар; первая передача из зон 4, 6 и 5 в зону 3, вторая передача назад в зону 2 и нападающий удар; первая передача из зон 6, 1 и 2 в зону 3, вторая передача назад в зону 4 и нападающий удар; первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 и нападающий удар; первая передача в зону 2, вторая передача в зону 4 и нападающий удар.

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, страховка при блокировании и нападающих ударов.

Групповые действия. Страховка при приеме подачи и нападающих ударов, скидок. Прикрытие слабого игрока при приеме мяча с подачи.

Взаимодействие игроков зоны защиты при приеме подачи и нападающего удара.

Командные действия в защите. Система защиты «углом вперед», «углом назад».

Практические умения

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год - в первом полугодии (декабрь) и втором полугодии (май) месяц, согласно разработанным контрольно-тестовым упражнениям. Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания освоения программы.

Учебно-тренировочные игры: Проведение игр и игровых заданий с изменением числа игроков, игры с заданиями 6 x 6, 5 x 5.

Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях школы, муниципалитета, города и др.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Период	Сроки/дата
Начало реализации программы	01.09. 2022 года
Окончание освоения программы	31 мая 2023 года
Продолжительность обучения	36 учебных недель
Продолжительность занятия	45 минут
Сроки входного контроля (при необходимости)	Первая, вторая неделя обучения
Сроки промежуточной аттестации	Последняя неделя обучения Май 2023 г.
Сроки аттестации по итогам освоения программы	
Каникулярный период	С 22. 03. по 04.04; с 01.06. по 31.08.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются разные виды аттестации/контроля.

Входной контроль (при необходимости) - оценивание стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение ранее не занимающихся по данной программе.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых или творческих заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом.

Промежуточная аттестация проводится в конце изучения модуля программы, позволяет оценить уровень и качество освоения учащимися материала программы. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи нормативов по теме/разделу, конкурсного или зачетного занятия, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по изучению модуля программы.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце всего периода обучения в форме творческого выступления, соревнования, съемки постановочного видеоролика, «активности в профиле инстаграмм», конкурсно-соревновательных мероприятий, в том числе интернет-конкурсов.

Формы проведения аттестации:
контрольное учебно-тренировочное занятие;
контрольное тестирование;
зачетное занятие;
открытое занятие;
творческое занятие;
соревнования различного уровня и т.д.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:
сбор информации; анализ накопленной информации; планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

сбирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;

сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в с места	
		ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
8-9	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Низкий	6.3	7.0	7	6	148	128
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14-18	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст уровень

СФП

возраст	уровень	до 12 лет: челночный бег с 13 лет: бег 90 от лической до лицевой «6. 9. 12. 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
		ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
8-9	Высокий	12.0	12.9	310	270	31	28
	Средний	12.3	13.2	280	250	29	25
	Низкий	12.6	13.5	250	210	27	23
10	Высокий	11.8	12.7	380	310	33	31
	Средний	12.1	12.9	350	270	31	29
	Низкий	12.4	13.4	320	230	29	27
11	Высокий	11.7	12.4	440	380	35	32
	Средний	11.9	12.7	380	320	33	30
	Низкий	12.3	13.1	340	290	28	28
12	Высокий	11.5	12.0	490	450	37	35
	Средний	11.7	12.4	465	400	35	32
	Низкий	11.9	12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	30.0	550	480	43	37
	Средний	26.9	30.4	480	460	40	35
	Низкий	27.4	30.8	430	400	38	33
14-18	Высокий	26.4	29.7	590	510	48	42
	Средний	26.7	29.9	550	470	44	38
	Низкий	27.2	30.0	500	420	40	35

возраст

уровень

ТТ

Передача мяча Передача мяча снизу до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13

лет: подача в указанную зону.

		ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
		ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
8-9	Высокий	20	20	16	15	3	2
	Средний	19	19	15	14	2	1
	Низкий	1		Ы			Д
10	Высокий	21	21	17	16	4	3
	Средний	20	20	16	15	3	2
	Низкий		12	15	Ы	2	
11	Высокий	22	22	18	17	5	4
	Средний	21	21	17	16	4	3

	Низкий	20	20	16	15	3	2
12	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3
	Низкий	21	21	17	16	3	2
13	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4
14-18	Высокий	25	25	21	20	7	7
	Средний	24	24	20	19	6	6
	Низкий	23	23	19	18	5	5

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень предметных, метапредметных, личностных результатов - высокий, средний, низкий (для каждого этапа обучения).

Возможные формы фиксации результатов: информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»; информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»; «Карта учета достижений учащихся» (участие в соревновательных); анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» и др.

Оценка образовательных результатов обучающихся носит вариативный характер, проводится в формах, определённых учебным планом и является составной частью программы.

Формы контроля

Таблица 3

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных знаний,	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

умений и
навыков.
Готовность
перехода на
следующий
уровень
освоения
программы

Диагностическая карта сформированности базовых элементов волейбола в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы

Таблица 4

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> * историю возникновения и развития волейбола в Алтайском крае; * понятия: здоровый образ жизни, волейбол * понятия и термины, связанные с волейболом * дисциплины волейбола, * требования к поведению на соревновательной площадке. 	<ul style="list-style-type: none"> * историю возникновения и развития волейбола * понятия: здоровый образ жизни, волейбол, термины, связанные с волейболом * дисциплины волейбола, Требования к поведению на соревновательной площадке; * основные физические качества; 	<ul style="list-style-type: none"> историю возникновения и развития волейбола и волейбола в Море выявлять связь занятий волейболом с досуговой и урочной деятельностью; характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, волейболе
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> * четко выполнять требования тренера-преподавателя; * различать упражнения общефизические и специальные; 	<ul style="list-style-type: none"> * планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния 	<ul style="list-style-type: none"> * составлять комплекс упражнений для разминки и заминки учебно-тренировочного занятия; * составлять комплекс упражнений для разминки

* самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные, для индивидуального развития, комплексы упражнений	здоровья; * осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, волейболе;	и заминки учебно тренировочного занятия; * самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.
---	--	--

Критерии оценки сформированности базовых элементов волейбола

Таблица 5

Критерии оценки	Уровень сформированности
Владеет терминологическим аппаратом направления волейбол	2
Сохраняет правильную осанку, знает и умеет по напоминанию сохранить положение тела.	2
Знает и умеет правильно выполнять базовые положения рук в волейболе	2
Умеет планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.	2
Действует совместно с другими обучающимися, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	2
Выполняет ОРУ и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки	2

О- не сформировано; 1 - частично сформировано; 2-0 сформировано полностью.

2.3. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы организации образовательной деятельности**, фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, тройках, малых группах.

Наряду с традиционными *формами проведения занятий* - беседой, беседой с элементами лекции, практическим занятием, репетицией тренировочным занятием, широко используется нетрадиционные формы проведения учебных занятий: «круг осанки», занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

Ценность нетрадиционных форм обучения заключается в последовательной, частично-поисковой, экспериментальной, творческо-коллективной направленности занятий. Помимо того, что данные формы обучения отличаются, прежде всего, своими содержательными особенностями, они учат взаимодействовать в группе, творчески подходить к решению поставленных задач, фиксировать ход обсуждения, отчитываться за работу своей группы, оценивать свою работу и работу других групп и ее членов, самостоятельно организовывать свою работу.

Два раза в год проходит сдача спортивных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация). В течение года, обучающиеся участвуют как в запланированных, так и во внеплановых выступлениях (по приглашениям).

Способ организации обучающихся на занятиях волейболе зависит от поставленных задач каждого занятия. На тренировках чаще всего используются групповой способ организации детей. На самом первом занятии проводится опрос обучающихся по принципу «нравится» - не нравится», «интересно - не очень интересно». Это помогает выявить интересы обучающихся в спорте.

В соответствии с педагогическими задачами педагогом используется следующая классификация занятий: обучающее; тренировочное; контрольное; соревновательное; по величине нагрузки: ударное;

среднее (оптимальное);

умеренное;

разгрузочное;

восстановительное;

по организации проведения:

фронтальное;

групповое;

индивидуальное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовки, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель - разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Специальная разминка состоит из комплекса статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Разминке отводится 10-20 мин.

Основная часть направлена на освоение техники и выполнения упражнений, в том числе волейбольных, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

Заключительный этап занятия включает рефлекссию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные методы обучения:

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Детям ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе педагог включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

состояние здоровья;

показатели телосложения;

уровень подготовленности;
величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Практические - используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательные применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют методы развития физических качеств:

равномерный - длительная работа с одинаковой интенсивностью;
переменный - работа с различной интенсивностью; интервальный - работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают: темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;

достаточную двигательную активность обучающихся на занятии; учет индивидуальных и половых возрастных особенностей обучающихся; включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося; контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;

профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;

доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

Принцип комплексного подхода. - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности - предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Используется на протяжении всех трех лет обучения.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на занятия в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:

здоровьесберегающие, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать креативную деятельность обучающихся, которая помогает в совместном процессе над составлением и постановкой программы выступлений (будь то соревнования или показательные выступления);

Технология дифференцированного обучения. Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе

личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения волейболу, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками-схемами, например, при разборе построения станта), загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:
технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;

таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений.;

тесты на усвоение теоретического материала;

видеоматериал (собственные выступления, а также выступления волейбольных команд РФ);

2.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа в школе волейбола ее специфика обусловлена органичным сочетанием общепедагогических и социальных аспектов в ее проведении и обеспечении. Воспитательные мероприятия, педагогическая деятельность направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся нравственной культуры, художественного и эстетического развития, культурно-нравственных ценностей, умений и навыков, обеспечивающих социальное и гражданское становление личности. Эти задачи решаются посредством занятий волейболом и вовлечения обучающихся в соревновательную деятельность, с организацией, проведением и участием в тематических, знаменательных событиях МБУ ДО СП СШОР г.Новоалтайска, Алтайского края. Традиционные ежегодные мероприятия, такие как День открытых дверей, День пожилого человека (для ветеранов спорта), День матери, Новогоднее представление, празднование календарных тематических праздников и т. д. служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с

идеями и правилами, социальными нормами, погружением в профессию. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и их родители.

В коллективе создана учебно-воспитательная среда, дающая возможность детям раскрыть свой творческий потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание на традициях Учреждения создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной творческой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие в спортивной школе отделения волейбола направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебно-тренировочных занятий представлены через практико ориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебно-тренировочного занятия можно считать: включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления;

гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни, обществе, профессии.

Содержательные компоненты учебно-тренировочных занятий представлены через практико ориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Воспитательная работа в объединении осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы волейбола.

2.5. Иные компоненты

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает наличие:

Спортивная база:

зал 9:18; 24 х 12; 18х36; открытые плоскостные волейбольные площадки.

раздевалки (жен, муж)

душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение: сетка

волейбольная 1 шт.; стойки волейбольные 2 шт.;

гимнастическая стенка 3 секций;

гимнастические скамейки 4-6 шт.;

гимнастические маты 6-8 шт.; скакалки- 15шт;

длинная 1 шт.; мячи набивные 5 компл.; гантели

различной массы 5 компл.; мячи волейбольные

20 шт.; мячи теннисные - 20 шт.; мячи

футбольные - 1 шт.; мячи баскетбольные- 1 шт.;

перекладины навесные 3 шт.; судейский набор-

1 шт.;

табло перекидное (настенное электронное)- 1 шт.;

тренажер для теста Абалакова - 2 шт.; подвесной

мяч на амортизаторах 2 шт.; разновысотные кубы

20,40, 60 см - 2 компл.;

ПК - 1 шт.;

Кадровое обеспечение программы - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера-преподавателя.

Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований)

Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

2.6. Информационные ресурсы и литература (список литературы)

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
16. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
17. 14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.

19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
 20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
 21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
 22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
 23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.
- Литература для обучающихся:
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
 3. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
 4. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт .2019.
 5. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
 6. Макаров К. К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
 7. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
 8. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
 9. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд. Спорт. 2019
 10. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
 11. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
 12. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт.2018.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации Шр://Думцу, гшшрой. §ОУ. ш/;
2. Официальный сайт Федерации волейбола ййр://у\у\у. зройуутгиз.ги/;
3. Официальный сайт Международной федерации спортивной гимнастики (РЮ) Ыйр: //у\у\у. 11 «- <*у тпазй с §. со т;
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Шр://НЬ. зроЛейи. ш/;
5. Спортивные ресурсы в сети Интернет Шр: //у\у\у. п1г. ги/гез/туйсзрогРтйех. рйр.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, - вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10-12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым,

выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом - водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках - в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их ногами проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. - другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий - увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5-7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

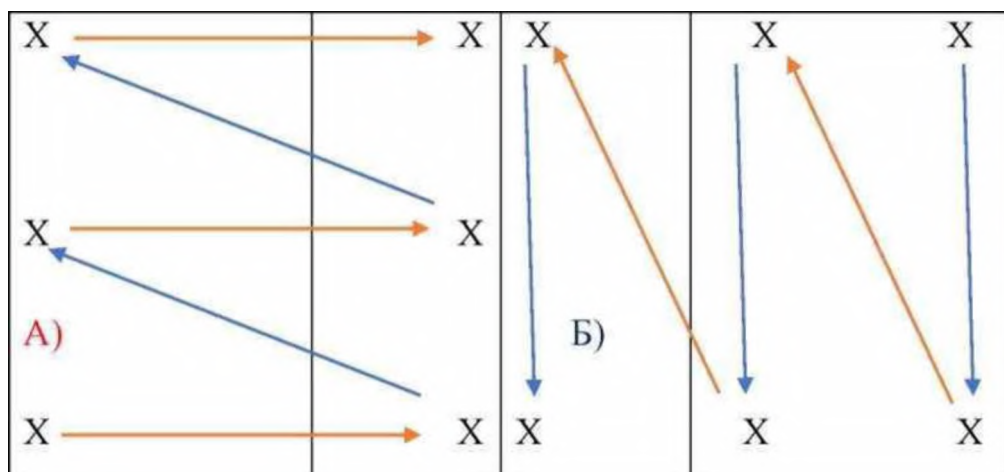
Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

«На новое место». Обучающиеся строятся в 2-4 колонны перед линией старта. В 15-20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Схемы специальных упражнений:



Вариант А). Из зоны 1 ускорение в зону 2 лицом вперед; из зоны 2 перемещение спиной вперед к лицевой линии зоны 6, коснуться двумя руками линии; из зоны 6 в зону 3 ускорение вперед в зону 3; из зоны 3 - перемещение спиной вперед в зону 5, коснуться двумя руками лицевой линии; из зоны 5 ускорение лицом вперед в зону 4. Далее семенящим бегом в зону Противоположной стороны площадки.

Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться руками точки пересечения; перемещения правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещения левым боком приставными шагами. Далее на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1.

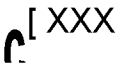
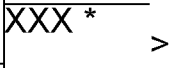
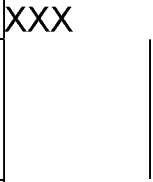
Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360°, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.

X' — ©	X	X	X
		V	
X ^)	* ----- X	/	' Ш
A)			Б)
X* -----	----- X		X

Вариант А) на середину отрезков между 5 и 4; 6 и 3, 1 и 2 зонами укладываются обручи. В каждом обруче по 3 волейбольных мяча (кегли, кубики, воланы, малые мячи для тенниса). Лицом к друг другу становятся игроки. По команде педагога, обучающиеся бегут к обручу, берут один предмет и возвращаются на место и так далее. Кто последний возьмет предмет тот выиграл. Затем следующая шестерка. Повторять не более 2-3 раз.

Вариант Б), в зонах 1, 2, 4, 5 становятся игроки; в зону 6 на одинаковое расстояние от всех игроков в зоне 6 лежит обруч. В обруч устанавливаются предметы 13 штук (мячи волейбольные, теннисные, кегли, кубики). По команде педагога, игроки бегут к обручу берут один предмет и несут в свой угол (зону) и так далее, пока не возьмут последний. Кто взял последний тот победил. Затем происходит смена игроков.

Навстречу через сетку.

	А)		
	.		
	Б)		
XXX			XXXI

Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся в конец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

Вариант Б) упражнение тоже самое, что и вариант А, только после передачи, игрок перебегает на противоположную сторону в конец колонны и далее по кругу.

Вариант Б1. Перемещения игроков после передачи происходит на своей стороне площадке.