



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБУ «ФЦОМОФВ»

Н.С. Федченко



2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

(углубленный уровень)

МОСКВА, 2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. Программа прошла экспертно-методический совет ФГБУ «ФЦОМОФВ» Министерства просвещения Российской Федерации, рекомендована для использования в общеобразовательных организациях для реализации во внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования детей (протокол № ____ от « ____ » _____ 2020 г.)

Содержание:

| | |
|---|-----------|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| Характеристика вида спорта | |
| Актуальность, педагогическая целесообразность программы | |
| Цель программы | |
| Задачи программы | |
| Новизна и отличительные особенности программы | |
| Адресат программы | |
| Формы и режимы | |
| Сроки реализации программы | |
| 2 Планируемые результаты и способы их проверки | 6 |
| Формы аттестации | 7 |
| 3 Учебный план освоения разделов программы | 10 |
| Содержание программного материала | |
| 4 Организационно-методические условия реализации программы | 26 |
| Методы и средства организации образовательной деятельности | |
| Материально-технические условия реализации программы | |
| Кадровое обеспечение программы | |
| Используемая и рекомендуемая литература | |
| Приложение: дидактические игры и задания | 31 |
| . | |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития

своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

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.

Новизна и отличительные особенности программы.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, 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 занимающегося (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.

Адресат программы: Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 9-14 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 учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун

или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

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

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

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. Общий объем учебной нагрузки 180 часов в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **5 лет.**

2. Планируемые результаты и способы определения их результативности.

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 – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области 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 с 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.

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе 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:

- собирать 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 длину с места | |
| | | юн | дев | | | юн | дев |
| 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 |

| | | | | | | | |
|-----------|----------------|-----|-----|----|----|-----|-----|
| | <i>Низкий</i> | 6.1 | 6.7 | 10 | 10 | 162 | 143 |
| 12 | <i>Высокий</i> | 5.8 | 6.1 | 17 | 15 | 176 | 164 |
| | <i>Средний</i> | 5.9 | 6.3 | 15 | 13 | 172 | 158 |
| | <i>Низкий</i> | 6.0 | 6.5 | 13 | 11 | 168 | 152 |
| 13 | <i>Высокий</i> | 5.7 | 5.9 | 20 | 17 | 180 | 172 |
| | <i>Средний</i> | 5.8 | 6.1 | 18 | 15 | 175 | 168 |
| | <i>Низкий</i> | 5.9 | 6.3 | 16 | 13 | 170 | 164 |
| 14 | <i>Высокий</i> | 5.6 | 5.8 | 24 | 20 | 190 | 185 |
| | <i>Средний</i> | 5.7 | 5.9 | 22 | 17 | 180 | 176 |
| | <i>Низкий</i> | 5.8 | 6.1 | 20 | 15 | 175 | 172 |

| возраст | уровень | СФП | | | | | |
|-----------|----------------|---|------|--|-----|--|-----|
| | | до12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой 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 |
| 9 | <i>Высокий</i> | 12.0 | 12.9 | 310 | 270 | 31 | 28 |
| | <i>Средний</i> | 12.3 | 13.2 | 280 | 250 | 29 | 25 |
| | <i>Низкий</i> | 12.6 | 13.5 | 250 | 210 | 27 | 23 |
| 10 | <i>Высокий</i> | 11.8 | 12.7 | 380 | 310 | 33 | 31 |
| | <i>Средний</i> | 12.1 | 12.9 | 350 | 270 | 31 | 29 |
| | <i>Низкий</i> | 12.4 | 13.4 | 320 | 230 | 29 | 27 |
| 11 | <i>Высокий</i> | 11.7 | 12.4 | 440 | 380 | 35 | 32 |
| | <i>Средний</i> | 11.9 | 12.7 | 380 | 320 | 33 | 30 |
| | <i>Низкий</i> | 12.3 | 13.1 | 340 | 290 | 28 | 28 |
| 12 | <i>Высокий</i> | 11.5 | 12.0 | 490 | 450 | 37 | 35 |
| | <i>Средний</i> | 11.7 | 12.4 | 465 | 400 | 35 | 32 |
| | <i>Низкий</i> | 11.9 | 12.8 | 410 | 370 | 32 | 30 |
| 13 | <i>Высокий</i> | 26.5 | 30.0 | 550 | 480 | 43 | 37 |
| | <i>Средний</i> | 26.9 | 30.4 | 480 | 460 | 40 | 35 |
| | <i>Низкий</i> | 27.4 | 30.8 | 430 | 400 | 38 | 33 |
| 14 | <i>Высокий</i> | 26.4 | 29.7 | 590 | 510 | 48 | 42 |
| | <i>Средний</i> | 26.7 | 29.9 | 550 | 470 | 44 | 38 |
| | <i>Низкий</i> | 27.2 | 30.0 | 500 | 420 | 40 | 35 |

| возраст | уровень | ТТ | | | | | |
|-----------|----------------|-------------------------|-----|---------------------|-----|--|-----|
| | | Передача мяча сверху | | 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 |
| 9 | <i>Высокий</i> | 20 | 20 | 16 | 15 | 3 | 2 |
| | <i>Средний</i> | 19 | 19 | 15 | 14 | 2 | 1 |
| | <i>Низкий</i> | 18 | 18 | 14 | 13 | 1 | 0 |
| 10 | <i>Высокий</i> | 21 | 21 | 17 | 16 | 4 | 3 |
| | <i>Средний</i> | 20 | 20 | 16 | 15 | 3 | 2 |
| | <i>Низкий</i> | 19 | 19 | 15 | 14 | 2 | 1 |
| 11 | <i>Высокий</i> | 22 | 22 | 18 | 17 | 5 | 4 |
| | <i>Средний</i> | 21 | 21 | 17 | 16 | 4 | 3 |
| | <i>Низкий</i> | 20 | 20 | 16 | 15 | 3 | 2 |
| 12 | <i>Высокий</i> | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 4 |
| | <i>Средний</i> | 22 | 22 | 18 | 17 | 4 | 3 |
| | <i>Низкий</i> | 21 | 21 | 17 | 16 | 3 | 2 |
| 13 | <i>Высокий</i> | 24 | 24 | 20 | 19 | 6 | 6 |
| | <i>Средний</i> | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 5 |
| | <i>Низкий</i> | 22 | 22 | 18 | 17 | 4 | 4 |
| 14 | <i>Высокий</i> | 25 | 25 | 21 | 20 | 7 | 7 |
| | <i>Средний</i> | 24 | 24 | 20 | 19 | 6 | 6 |
| | <i>Низкий</i> | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 5 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
распределения видов подготовки по годам обучения.

| Содержание занятий | Год обучения | | | | | Формы контроля и аттестации |
|--|--------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------------|
| | 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 | |

Содержание программного материала первого года обучения

1. Теория

1.1. 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.

1.2. 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

1.3. Оснащение спортсмена.

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

1.4. 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.

1.5. 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.

2. Практические занятия

2.1 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 мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися 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».

2.2. 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 и.п.

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 (баскетболиста, футболиста), 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;
- поднимание 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 - 1 мин. 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.

2.3. Техничко-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 и.п. 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, брошенного 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 блокирования.

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»)

3. Практические умения

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

3.2. 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.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Содержание программного материала второго года обучения.

1. Теория

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

1.2. Основы спортивной тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль, простейшие приемы самомассажа.

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

1.4. 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 мини-волейбол.

1.6. Техничко-тактическая подготовка. Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия,

2. Практические занятия

2.1 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 вися, подъем из вися 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.

2.2. 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;
- поднимание 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 120°), 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.

2.3. Техничко-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».

3. Практические умения

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

3.2. 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.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Содержание программного материала третьего года обучения.

1. Теория

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

1.2. 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.

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

1.6. Техничко-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.

2. Практические занятия

2.1 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.

2.2. 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

2.3. Техничко-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 разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Удар из зоны 4 с передач 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 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

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 4 (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»,

3. Практические умения

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

3.2. 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.

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

Содержание программного материала четвертого года обучения.

1. Теория

1.1. *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.

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

1.6. *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.

2. Практические занятия.

2.1 *Общая физическая подготовка:* из ранее изученного материала.

2.2. *Специальная физическая подготовка:* из ранее изученного материала.

2.3. 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 4,3, 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.

3. Практические умения

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

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

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.

Содержание программного материала пятого года обучения

1. Теория

1.1. 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.

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

1.6. Техничко-тактическая подготовка. Методы тренировки тактических вариантов игры.

2. Практические занятия.

2.1. Общая физическая подготовка: из ранее изученного материала.

2.2. Специальная физическая подготовка: из ранее изученного материала.

2.3. Техничко-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 в нападении. 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».

3. Практические умения

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

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

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

4. Организационно-методические условия реализации программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и

т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посылны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные обучающимся 5 года обучения для понимания и самоконтроля.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся. Методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций волейбола.

Условия реализации программы

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

- зал 9:18; 24 x 12; 18x36; открытые плоскостные волейбольные площадки.
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка 4-6 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 – 50 шт.;

- мячи футбольные – 4 шт.;
- мячи баскетбольные- 4 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- судейский набор- 1 шт.;
- табло перекидное (настенное электронное)– 1 шт.;
- лента для теста Абалакова – 2 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- подвесной мяч на амортизаторах 2 шт.;
- передвижная мишень – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- разновысотные кубы 20,40, 60 см – 2 компл.;
- магнитная доска – 1 шт.;
- ПК – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80х 120см – 1 шт.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.

12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
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. Сулова, 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:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
- 4.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
- 9.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

Интернет -ресурсы

<https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-sas-web-yp>

150&path=wizard&text=обучающий+сайт+волейболу&wiz_type=vital

Приложение

«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 носками 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 ногами 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.

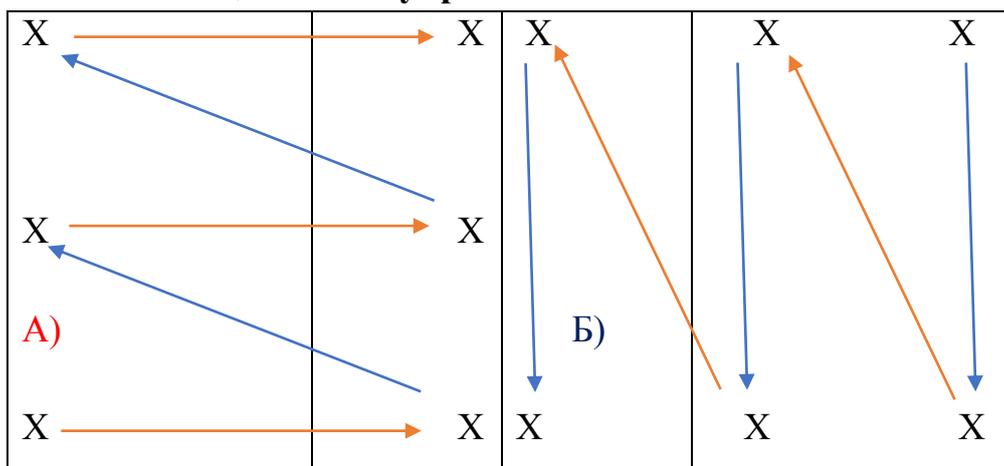
«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими 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».

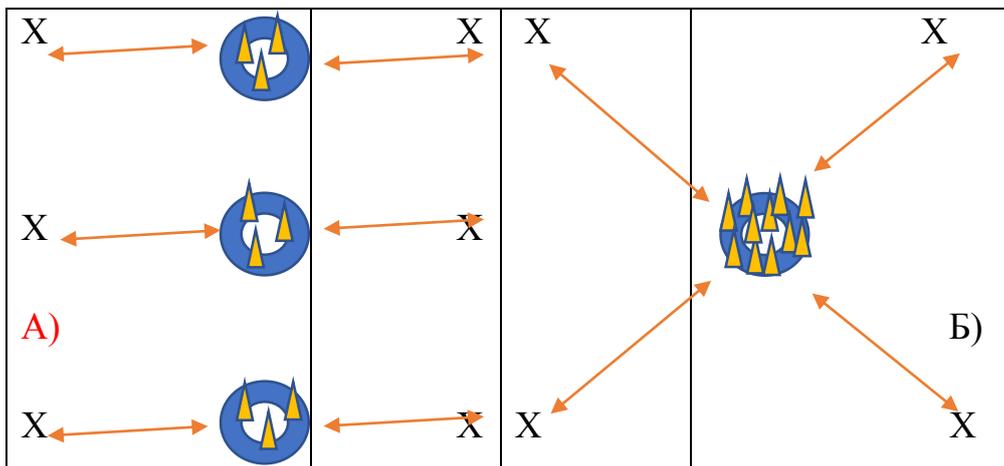
Схемы специальных упражнений:



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 1 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.

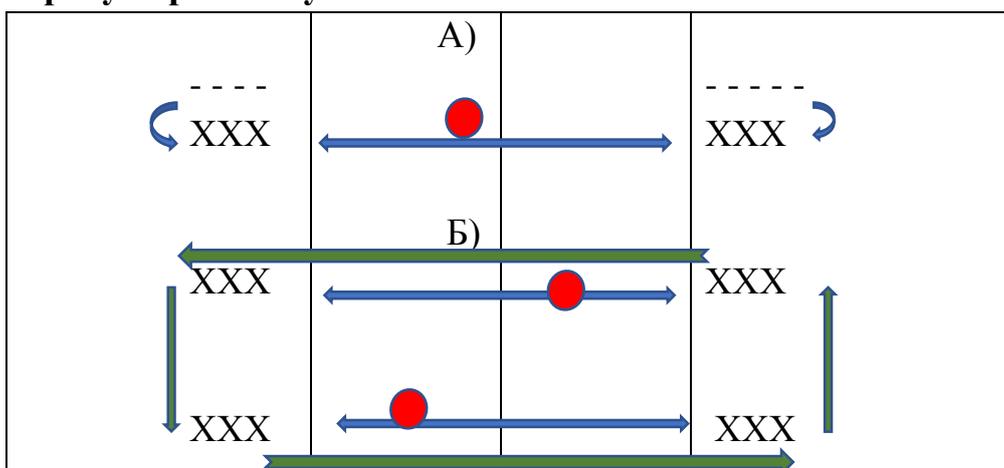
Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360⁰, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.



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.



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.