**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в подготовке

волейболистов

2. Обучение технике игры в волейбол

3. Обучение тактике игры

4. Обучение технике верхней передачи мяча над собой  
Последовательное овладение элементами техники игры в волейбол. Основные  
подводящие и специальные упражнения для обучения техники верхней передачи мяча  
над собой и последовательность их применения.  
Типичные ошибки при обучении техники верхней передачи мяча над собой и  
методы их исправления. Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических  
элементов игры.  
5. Обучение технике верхней передачи мяча в парах  
Последовательное овладение элементами техники верхней передачи мяча в парах  
в волейболе.  
Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники верхней  
передачи мяча в парах.  
Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.  
6. Обучение технике нижней передачи мяча над собой  
Последовательное овладение элементами техники нижней передачи мяча над  
собой в волейболе.  
Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники нижней  
передачи мяча над собой. Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических  
элементов игры.  
7. Обучение технике нижней передачи мяча в парах  
Последовательное овладение элементами техники передачи мяча в парах.  
Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники  
передачи мяча в парах.  
Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.  
8.Обучение технике защитных действий  
Последовательное овладение элементами техники защитных действий. Основные  
подводящие и специальные упражнения для обучения техники защитных действий.  
Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.  
9. Обучение технике нападающего удара через сетку со своего набрасывания  
Последовательное овладение элементами техники нападающего удара через сетку  
со своего набрасывания.  
Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники  
нападающего удара через сетку со своего набрасывания.  
Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.  
10. Обучение технике нападающего удара через сетку с передачи  
Последовательное овладение элементами техники нападающего удара через сетку  
с передачи. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники  
нападающего удара через сетку с передачи.  
Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.  
11. Обучение технике нижней подачи  
Последовательное овладение элементами техники нижней подачи. Основные  
подводящие и специальные упражнения для обучения техники нижней подачи.  
Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.  
12. Обучение технике верхней подачи  
Последовательное овладение элементами техники верхней подачи. Основные  
подводящие и специальные упражнения для обучения технике верхней подачи.  
Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.  
13. Обучение технике блокирования  
Последовательное овладение элементами техники блокирования. Основные  
подводящие и специальные упражнения для обучения техники блокирования и  
последовательность применения.  
Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игр

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

- достичь достаточного уровня технической, тактической и интегральной  
подготовленности;  
- достичь стабильности игры (применение технических навыков);  
- повысить уровень физической подготовленности;  
- повысить интерес к систематическим занятиям в секции волейбол;  
- совершенствование освоенного материала на учебно-тренировочных сборах.

**РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

-что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

-как правильно распределять свою физическую нагрузку;

-правила игры в волейбол;

-правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

-правила проведения соревнований;

уметь:

проводить специальную разминку для волейболиста

овладеют основами техники волейбола;

овладеют основами судейства в волейболе;

вести счет;

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи −5 штук;

набивные мячи – на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе ;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи