**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