

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №14» Авиастроительного района города Казани**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 9 – 17 лет.  
Срок реализации: 1 год (162 часа)

Составитель: Фардеев Э.Р.  
учитель физической культуры



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 7E71D60026B091B64F73849A0BFCD7A5

Владелец: Вахитова Миляуша Ахатовна

Действителен с 19.06.2023 до 19.09.2024

2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека - это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол» разработана и направлена на развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможностей занимающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996 – р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом МО и Н РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом МО и Н РТ от 06.05.2014 №2525 /14 «Модельный Стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в образовательных организациях».

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в спортивной секции «Волейбол».

Срок реализации данной программы – 2 года.

Программа «Волейбол» - является программой физкультурно-спортивной направленности и предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

### **Актуальность программы**

Игра - одно из наиболее древнейших проявлений народного творчества, составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Изменяются условия и правила игры, но неизменной остается тяга людей к игре, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

Актуальность программы обусловлена возможностью комплексного воздействия на ребенка. В её реализации играют большую роль следующие факторы:

*Оздоровительно – гигиенический компонент.*

Самое важное при занятиях любимыми видами игрового спорта - это двигательная активность ребенка. Систематические занятия волейболом:

- благотворно влияют на растущий организм ребенка, способствуют развитию всех мышц тела, в том числе и сердечную;
- формируют фигуру и осанку, устраняют недостатки физического развития (плоскостопие, небольшой сколиоз);
- укрепляют органы дыхания и костную систему;
- улучшают подвижность в суставах; развивают координацию;
- повышают выносливость, укрепляют здоровье, благотворно влияют на общее состояние организма.

Занятия волейболом – это еще и прекрасная зарядка для мышц глаз (во время тренировки, занимающийся постоянно должен следить за перемещением мяча), возможно улучшение зрения.

Выполняя различные физические упражнения, дети учатся владеть своим телом и своими эмоциями, занятия благотворно влияют на нервную систему, помогают бороться со стрессами, синдромом хронической усталости. Игра активизирует нервную систему всего организма, придает уверенность в себе, помогает устранить немало комплексов у формирующейся личности.

*Образовательно-воспитательный компонент:*

- на практических и теоретических занятиях по спортивным играм занимающиеся приобретают специальные знания, умения и навыки, необходимые для овладения техникой и тактикой игры и методикой тренировки;
- систематическая тренировка является действенным средством воспитания настойчивости, целеустремленности, трудолюбия;

- тренировка и участие в соревнованиях способствует развитию дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом.

Велико и агитационное значение спортивных игр. Ежегодно миллионы зрителей посещают соревнования по спортивным играм. Игровая деятельность участников состязания вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими, смелыми, быстрыми и сильными.

### **Цели и задачи**

**Цель** - содействие физическому развитию детей и подростков, воспитание гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

### **Задачи программы:**

*обучающие:*

- обучить правилам техники и тактики игры в волейбол;
- познакомить с историей развития волейбола;
- познакомить с основами гигиены и профилактики травматизма.

*развивающие:*

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

*воспитательные:*

- прививать интерес к соревнованиям;
- воспитывать инициативность, трудолюбие и дисциплинированность, командный дух;
- воспитывать морально-волевые качества личности учащихся.

*Возраст занимающихся* - от 12 до 18 лет.

*Состав группы* - постоянный

*Основная форма организации образовательного процесса* - групповая, занятия проводятся в разновозрастной группе по 15 человек.

Занятия с группой проводится 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на 15 минут. Программа рассчитана на 2 года, по 162 часа в год.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

*Место проведения занятий:* занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале «МБОУ «Гимназия №14».

### **Ожидаемые результаты работы:**

В результате реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы секции «Волейбол» у обучающихся должны сформироваться:

**знания:**

- об истории развития игры в волейбол;
- об основах техники и тактики игры;
- о правилах игры;
- о правилах безопасности во время игры;
- правил личной гигиены.

**умения:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- вести технический протокол игры, составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

**навыки:**

- инструктора-общественника;
- самостоятельного осуществления практического судейства игры волейбол;
- организации соревнований в группе, в школе, в оздоровительном лагере;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

**Формой итогового контроля** является товарищеская игра.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего кол-во часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути	1	1		Беседа Опрос

	развития современного волейбола. Техника безопасности.				
1.2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.	1	1		Беседа Опрос
1.3.	Основы методики обучения в волейболе. Основы спортивной тренировки.	1	1		Беседа Опрос
1.4.	Правила соревнований по волейболу их организация и проведение	4	4		Беседа Опрос
1.5.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1		Беседа Опрос
1.6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1		Беседа Опрос
1.7.	Основы техники и тактики игры.	1	1		Беседа Опрос
<b>2.</b>	<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>136</b>		136	
2.1.	Общая физическая подготовка.	65		65	Наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка.	38		38	Наблюдение
2.3.	Техническая и тактическая подготовка.	33		33	Анализ
2.4.	Психологическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий		Анализ
<b>3.</b>	<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>16</b>		16	
3.1.	Контрольные игры и соревнования.	12		12	Анализ Наблюдение
3.2.	Инструкторская и судейская практика.	4		4	Анализ Наблюдение

	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>10</b>	<b>152</b>	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**  
**2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего кол- во	Из них		Форма контроля
			Теория	Практик а	
<b>1.</b>	<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>10</b>	10		
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История выступлений Советских и Российских спортсменов на мировой арене	1	1		Беседа Опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		Беседа Опрос
1.3.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.	1	1		Беседа Опрос
<b>1.4.</b>	<b>Основы методики обучения в волейболе.</b>	1	1		Беседа Опрос
1.5.	Правила соревнований по волейболу их организация и проведение	2	2		Беседа Опрос
1.6.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1		Беседа Опрос
1.7.	Влияние занятий физическими упражнениями на осанку и телосложение занимающихся волейболом. ЗОЖ.	1	1		Беседа Опрос
1.8.	Основы техники и тактики игры.	2	2		Беседа Опрос
<b>2.</b>	<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>132</b>		132	
2.1.	Общая физическая подготовка.	53		53	Наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка.	41		41	Наблюдение

2.3.	Техническая и тактическая подготовка.	38		38	Анализ
2.4.	Психологическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий		Анализ Наблюдение
<b>3.</b>	<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
3.1.	Контрольные игры и соревнования.	16		16	Анализ Наблюдение
3.2.	Инструкторская и судейская практика.	4		4	Анализ Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>162</b>	<b>10</b>	<b>152</b>	

## Содержание программы 1 год обучения

### Теория.

**Вводное занятие.** Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

## 2 год обучения

### Теория

**Вводное занятие.** Техника безопасности. История выступлений Советских и Российских спортсменов на мировой арене.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Здоровый образ жизни и занятия волейболом.**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на осанку и телосложение занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

## Практика 1 и 2 годов обучения.

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

#### **Гимнастические упражнения:**

##### *Строевые упражнения:*

- команды для управления группой;
- понятие о строе и командах;
- шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал;
- виды строя - в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два;
- сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания, перестроения;
- предварительная и исполнительная части команд;
- основная стойка;
- действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

##### *Упражнения с предметами:*

- со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами;
- упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении;
- чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом;
- упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами;

##### *Упражнения на гимнастических снарядах:*

- лазанье по гимнастической стенке, канату;
- ходьба по бревну, смешанные висы.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* без предмета и с предметами

##### *Упражнения для туловища и шеи:*

- упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево; наклоны и повороты головы).

##### *Упражнения для мышц ног и таза:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег);
- упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки;
- упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания;
- упражнения со скакалкой.

##### *Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения:* бег, прыжки, метания.

*Спортивные игры:* баскетбол, гандбол.

*Подвижные игры.*

-игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты;

-игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:*

-по зрительному сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

-бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м. Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.

-бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

-падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.;

-то же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки».

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств:*

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями);
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей;
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз;
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью;
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами;
6. Вращательные движения туловищем с отягощением;
7. Подъем штанги на грудь и тяга:

8. Приседания и вставания со штангой на плечах;
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах;.
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах;
11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы;
12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы;
13. Прыжки через скакалку;
14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте;
15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
16. Напрыгивание на предметы различной высоты;
17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием;
18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Упражнения для развития выносливости.*

1. Серии прыжков со скакалкой и без.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок).
4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом).
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.
8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок.

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
8. Игра в защите — один против двух.
9. Нападающие удары из трудных положений.

*Упражнения для развития прыгучести.*

-приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках.

-из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица -быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

- упражнения с отягощением;

-приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах;

-многократные броски набивного мяча над собой и прыжки и ловля после приземления;

-прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

-прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

-сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами;

-многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся

партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность;

-броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.*

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой:

-упражнения с резиновыми амортизаторами;

-упражнения с набивным мячом;

-упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз;

-имитация прямого и бокового нападающих ударов;

-метание теннисного или хоккейного мяча;

-удары по мячу на амортизаторах с отягощением;

-спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

-прыжковые упражнения;

-отбивание мяча в высшей точки взлета

### **Практические занятия по технике нападения.**

#### **Действия без мяча.**

*Перемещения и стойки:*

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед;

-перемещения приставными шагами спиной вперед;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

### **Действия с мячом.**

#### *Передача мяча сверху двумя руками:*

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

#### *Подача мяча:*

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
- нападающие удары.

### **Практические занятия по технике защиты.**

#### **Действия без мяча.**

##### *Перемещения и стойки:*

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями;
  - ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед.
- Перемещения приставными шагами, спиной вперед;
- скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений;
  - сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

#### **Действия с мячом.**

##### *Приём мяча*

- снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой);
- прием снизу - с подачи; одиночное блокирование;
- нижняя передача;
- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

##### *Блокирование.*

### **Практические занятия по тактике нападения.**

#### *Индивидуальные действия.*

#### *Групповые действия.*

#### *Командные действия.*

### **Практические занятия по тактике защиты.**

#### *Индивидуальные действия.*

#### *Групповые действия.*

#### *Командные действия.*

*Система игры.*

### **Контрольные игры и соревнования.**

Соревнования по волейболу. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Организация образовательного процесса – очная*

*Методы обучения* - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, проблемный; упражнения, игровой, соревновательный.

*Методы воспитания* - убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

*Методы организации деятельности занимающихся:*

- фронтальный (выполнение упражнений всеми занимающимися одновременно);
- групповой (подразумевает разбивку группы на отделения и выполнение каждым отделением различных заданий);
- посменный (дается одно и тоже задание, но выполняется не всеми сразу, а по сменам, одни выполняют – другие наблюдают);
- поточный (учащиеся один за другим выполняют одинаковые упражнения, один выполняет – другой готовится);
- метод индивидуальных заданий (каждый ученик получает задание и самостоятельно выполняет его);
- круговая тренировка (на каждой станции занимающиеся одновременно и многократно выполняют одно задание, затем по команде тренера переходят на другую станцию).

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая

*Формы организации учебного занятия – учебно – тренировочное занятие.*

*Материально-техническое оснащение занятий:*

1. Спортивный зал;
2. Сетка волейбольная - 2 штуки.
3. Стойки волейбольные - 2 штуки.
4. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
5. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
6. Гимнастические маты - 8 штук.
7. Скакалки - 20 штук.
8. Мячи набивные - 10 штук.
9. Резиновые амортизаторы - 10 штук.
10. Мячи волейбольные - 15 штук.
11. Рулетка - 1 штука.