

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы.** Обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

### Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
2. Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Волейбол

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	История, правила и техника игры в волейбол. Инструктаж по Т.Б.	1	1	-
2.	Упражнение без мяча: (стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу.) Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
3.	Упражнения с мячом: передача мяча в парах на месте и в движении, подачи – нижняя прямая, верхняя прямая в разные зоны площадки. Двусторонняя игра.	1	-	1
4.	Приём мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами), прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	1	-	1
5.	Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая, нижняя боковая, подача свечой, кулаком снизу. Двусторонняя игра.	1	-	1
6.	Блокирование: одиночный блок, групповой,	1	-	1

	зонный, неподвижный блок, блок уступом. Двусторонняя игра.			
7.	Совершенствование техники блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое. Способы отбивания мяча через сетку. Двусторонняя игра.	1	-	1
8.	Освоение техники нападающего удара. Удар мячом в пол с отскоком. Двусторонняя игра.	1	-	1
9.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера. Двусторонняя игра.	1	-	1
10.	Нападающий удар через сетку: По ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачей из зоны 3. Двусторонняя игра.	1	-	1
11.	Передача мяча в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону. Двусторонняя игра.	1	-	1
12.	Переход после подачи к защитным действиям. Двусторонняя игра.	1	-	1
13.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении; в защите; при приёме мяча. Двусторонняя игра.	1	-	1
14.	Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Двусторонняя игра.	1	-	1
15.	Передача мяча сверху двумя руками на месте в тройках. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
16.	Подача мяча в прыжке на точность. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
17.	Многочисленные передачи мяча сверху над собой, снизу над собой. Двусторонняя игра.	1	-	1
18.	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Двусторонняя игра.	1	-	1
19.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу. Игра по упрощённым правилам.	1	-	1
20.	Командные действия в защите «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя игра.	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>20 ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>19 ч.</b>

**Содержание учебного плана  
дополнительной общеразвивающей программы  
Волейбол**

**1. История, правила и техника игры в волейбол. Инструктаж по Т.Б. (1 час)**

*Теоретическая часть* История, правила и техника игры в волейбол. Инструктаж по Т.Б.