

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области  
муниципальное образование Ясногорский район  
МОУ "Спицинская СШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педсовета

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

---

Мирзеферова М.С.  
Приказ №82 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Волейбол»**

**п. Спицинский, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.).

Программа разработана на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных - игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры,

овладения первоначальными навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Программа рассчитана на возраст 11 - 15 лет.**

**Программу предполагается реализовать** в течение 2023 - 2026 г.

**Программа реализуется в три этапа.** Первый год обучения - начальная подготовка; второй год обучения - углубленное обучение технике игры; третий год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовки, психологическая подготовка; четвёртый год обучения - совершенствование технико- тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Всего 408 часов.

**Занятия в рамках программы проводятся в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - два раза в неделю по два учебных часа.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

### **1 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

### **2 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

### **3 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

### **4 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований поселкового и районного уровня.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1 год обучения**

| № п\п     | Наименование разделов, тем                                                              | Всего      | Из них    |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
|           |                                                                                         |            | теория    | практика  |
|           | <b>Введение</b>                                                                         | <b>1</b>   | <b>1</b>  |           |
| <b>1.</b> | <b>Общефизическая подготовка</b>                                                        | <b>10</b>  | <b>1</b>  | <b>9</b>  |
| 1. 1.     | Общеразвивающие упражнения                                                              | 3          | 1         | 2         |
| 1.2.      | Упражнения на снарядах и тренажёрах                                                     | 3          |           | 3         |
| 1.3.      | Спортивные и подвижные игры                                                             | 4          |           | 4         |
| <b>2.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                | <b>20</b>  | <b>5</b>  | <b>15</b> |
| 2. 1.     | Упражнения направленные на развитие силы                                                | 4          | 1         | 3         |
| 2. 2.     | Упражнения направленные на развитие<br>быстроты<br>сокращения мышц                      | 4          | 1         | 3         |
| 2.3       | Упражнения направленные на развитие<br>прыгучести                                       | 4          | 1         | 3         |
| 2.4.      | Упражнения направленные на развитие<br>специальной<br>ловкости                          | 4          | 1         | 3         |
| 2. 5.     | Упражнения направленные на развитие<br>выносливости<br>(скоростной, прыжковой, игровой) | 4          | 1         | 3         |
| <b>3.</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                           | <b>58</b>  | <b>7</b>  | <b>51</b> |
| 3. 1.     | Приёмы и передачи мяча                                                                  | 35         | 2         | 33        |
| 3.2.      | Подачи мяча                                                                             | <b>40</b>  | 2         | 8         |
| 3.3.      | Стойки                                                                                  | 3          | 1         | 2         |
| 3.4.      | Нападающие удары                                                                        | 5          | 1         | 4         |
| 3.5.      | Блоки                                                                                   | 5          | 1         | 4         |
| <b>4.</b> | <b>Тактическая подготовка</b>                                                           | <b>10</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>  |
| 4. 1.     | Тактика подач                                                                           | 5          | 1         | 4         |
| 4.2.      | Тактика приёмов и передач                                                               | 5          | 1         | 4         |
| <b>5.</b> | <b>Правила игры</b>                                                                     | <b>3</b>   | <b>1</b>  | <b>2</b>  |
|           | <b>Итого:</b>                                                                           | <b>102</b> | <b>17</b> | <b>83</b> |

**2 год обучения**

| № п\п    | Наименование разделов, тем          | Всего<br>часов | Из них   |          |
|----------|-------------------------------------|----------------|----------|----------|
|          |                                     |                | теория   | практика |
|          | <b>Введение</b>                     | 1              | 1        |          |
| <b>1</b> | <b>Общефизическая подготовка</b>    | <b>12</b>      | <b>3</b> | <b>9</b> |
|          | Общеразвивающие упражнения          | 4              | <b>1</b> | 3        |
|          | Упражнения на снарядах и тренажёрах | 4              | <b>1</b> | 3        |
|          | Спортивные и подвижные игры         | 4              | <b>1</b> | 3        |

|   |                                                                                   |            |           |           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| 2 | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                          | <b>25</b>  | <b>5</b>  | <b>20</b> |
|   | Упражнения направленные на развитие силы                                          | 5          | 1         | 4         |
|   | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц                      | 5          | 1         | 4         |
|   | Упражнения направленные на развитие прыгучести                                    | 5          | 1         | 4         |
|   | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости                          | 5          | 1         | 4         |
|   | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 5          | 1         | 4         |
| 3 | <b>Техническая подготовка</b>                                                     | <b>50</b>  | <b>7</b>  | <b>43</b> |
|   | Приёмы и передачи мяча                                                            | 17         | 2         | 15        |
|   | Подачи мяча                                                                       | 15         | 2         | 13        |
|   | Стойки                                                                            | 4          | 1         | 3         |
|   | Нападающие удары                                                                  | 7          | 1         | 6         |
|   | Блоки                                                                             | 7          | 1         | 6         |
| 4 | <b>Тактическая подготовка</b>                                                     | <b>8</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
|   | Тактика подач                                                                     | 4          | 2         | 2         |
|   | Тактика приёмов и передач                                                         | 4          | 2         | 2         |
|   | <b>Правила игры</b>                                                               | <b>6</b>   | <b>2</b>  | <b>4</b>  |
|   | <b>Итого:</b>                                                                     | <b>102</b> | <b>22</b> | <b>80</b> |

### 3 год обучения

| № п\п | Наименование разделов, тем                                   | Всего часов | Из них   |          |
|-------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|
|       |                                                              |             | теория   | практика |
|       | <b>Введение</b>                                              | <b>1</b>    | <b>1</b> |          |
| 1.    | <b>Общефизическая подготовка</b>                             | <b>2</b>    |          | <b>2</b> |
| 1. 1. | Общеразвивающие упражнения                                   | 1           |          | 1        |
| 1.2.  | Спортивные и подвижные игры                                  | 1           |          | 1        |
| 2.    | <b>Специальная физическая подготовка</b>                     |             |          |          |
| 2. 1. | Упражнения направленные на развитие силы                     | 1           |          | 1        |
| 2. 2. | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | 1           |          | 1        |
| 2. 3  | Упражнения направленные на развитие прыгучести               | 1           |          | 1        |
| 2.4.  | Упражнения направленные на                                   | 1           |          | 1        |

|           |                                                                                   |            |           |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
|           | развитие специальной ловкости                                                     |            |           |           |
| 2. 5.     | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 1          |           | 1         |
| <b>3.</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                     | <b>40</b>  | <b>7</b>  | <b>33</b> |
| 3. 1.     | Приёмы и передачи мяча                                                            | 12         | 2         | 10        |
| 3.2.      | Подачи мяча                                                                       | 10         | 2         | 8         |
| 3. 3.     | Стойки                                                                            | 4          | 1         | 3         |
| 3.4.      | Нападающие удары                                                                  | 7          | 1         | 6         |
| 3. 5.     | Блоки                                                                             | 7          | 1         | 6         |
| <b>4.</b> | <b>Тактическая подготовка</b>                                                     | <b>50</b>  | <b>15</b> | <b>35</b> |
| 4. 1.     | Тактика групповых и командных действий в нападении и защите                       | 20         | 5         | 15        |
| 4. 2.     | Тактика нападающих ударов                                                         | 15         | 5         | 10        |
| 4. 3.     | Тактика приёма нападающих ударов                                                  | 15         | 5         | 10        |
| <b>5.</b> | <b>Психологическая подготовка.</b><br>Способы                                     | <b>2</b>   |           | <b>2</b>  |
| 5.1.      | регуляции психического состояния.<br>Упражнения на релаксацию.                    | 1          |           | <b>1</b>  |
| 5.2.      | Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.                              | 1          |           | 1         |
| <b>6.</b> | <b>Правила игры</b>                                                               | <b>2</b>   |           | <b>2</b>  |
|           | <b>Итого:</b>                                                                     | <b>102</b> | <b>23</b> | <b>79</b> |

#### 4год обучения

| № п\п     | Наименование разделов, тем               | Всего     | Из них   |          |
|-----------|------------------------------------------|-----------|----------|----------|
|           |                                          |           | теория   | практика |
|           | <b>Введение</b>                          | 1         |          |          |
| <b>1.</b> | <b>Общефизическая подготовка</b>         | <b>5</b>  | <b>1</b> | <b>4</b> |
| 1. 1.     | Общеразвивающие упражнения               | 2         |          | 2        |
| 1.2.      | Спортивные и подвижные игры              | 3         |          | 2        |
| <b>2.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <b>10</b> | <b>2</b> | <b>8</b> |

|           |                                                                                                          |            |           |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| 2. 1.     | Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений | 5          | 1         | 4         |
| 2.2.      | Специальные эстафеты и контрольные упражнения                                                            | 5          | 1         | 4         |
| <b>3.</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                                            | <b>45</b>  | <b>7</b>  | <b>38</b> |
| 3. 1.     | Приёмы и передачи мяча                                                                                   | 4          |           | 4         |
| 3.2.      | Подачи мяча                                                                                              | 10         | 2         | 8         |
| 3.3.      | Нападающие удары                                                                                         | 10         | 2         | 8         |
| 3.4.      | Блоки                                                                                                    | 10         | 2         | 8         |
| 3. 5.     | Передвижения                                                                                             | 2          |           | 2         |
| 3.6.      | Защитные действия                                                                                        | 9          | 1         | 8         |
| <b>4.</b> | <b>Тактическая подготовка</b>                                                                            | <b>35</b>  | <b>3</b>  | <b>32</b> |
| 4. 1.     | Тактика групповых и командных действий в нападении и защите                                              | 15         | 1         | 14        |
| 4.2.      | Тактика нападающих ударов                                                                                | 13         | 1         | 12        |
| 4.3.      | Тактика приёма нападающих ударов                                                                         | 7          | 1         | 6         |
| <b>5.</b> | <b>Психологическая подготовка.</b>                                                                       | <b>5</b>   | <b>1</b>  | <b>4</b>  |
| 5.1.      | Способы регуляции психического состояния. Достижение ОБС перед соревнованиями.                           |            | 1         |           |
| 5.2.      | Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.                                             |            |           | 4         |
| <b>6.</b> | <b>Правила игры</b>                                                                                      | <b>1</b>   |           | <b>1</b>  |
|           | <b>Итого:</b>                                                                                            | <b>102</b> | <b>15</b> | <b>87</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

### 1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## **2 год обучения.**

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

### **3 год обучения.**

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

#### **4 год обучения.**

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия

защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния. Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ И ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 154 м<sup>2</sup>
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки
4. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 4 шт.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и
9. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.