

Учебный план программы «Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	30		30	Наблюдение
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча	78 24	2	76 24 3 3 3 3 3 4	Наблюдение

	<p>передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.</p>	<p>24</p> <p>14</p> <p>14</p>		<p>5 24 7 6 7 4 14 6 4 4 14 5 4 4 1</p>	
5.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведения протоколов, жестикуляции, терминологии игры по волейболу между классами, соревнования по волейболу</p>	<p>18</p>	<p>1 1</p>	<p>16 4 6</p>	Наблюдение

7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Наблюдение Опрос
	Итого:	144	8	136	

Содержание программы

Введение (4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития волейбола в России.
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
Врачебный контроль.
Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (20 часов)

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (40 часов)

Упражнения с набивными мячами.
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.
Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (76 часов)

Нижняя прямая подача
Нижняя боковая подача
Верхняя боковая подача
Верхняя прямая подача
Верхняя передача мяча
Передача мяча в прыжке
Прямой нападающий удар
Прием мяча снизу двумя руками
Прием мяча снизу одной рукой
Прием мяча сверху двумя руками
Блокирование
Командные действия:
Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4
Индивидуальные действия:
Выбор места
Тактика подачи
Тактика передачи
Тактика нападающего удара
Тактика игры в защите
Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (2 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (16 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.