

Учебный план 1-го года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	Наблюдение
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13	Наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36	Наблюдение
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8	Наблюдение Опрос
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Наблюдение
	Итого:	144	8	136	

Учебный план 2-ого года обучения

№ 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 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	78 24 24 14	2	76 24 3 3 3 3 3 4 5 24 7 6 7 4 14	Наблюдение

	<p>система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4</p> <p>групповые действия</p> <p>индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара</p> <p>Тактика игры в защите</p> <p>система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита</p> <p>групповые действия</p> <p>взаимодействие защитников</p> <p>взаимодействие блокирующих</p> <p>взаимодействие страхующих</p> <p>индивидуальные действия:</p> <p>выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.</p> <p>Итоговый контроль – подача на точность.</p>	14		6 4 4 14 5 4 4 4 1	
5.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Двухсторонние игры соревновательного характера.</p> <p>Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология</p> <p>Игры по волейболу между классами</p> <p>Соревнования по волейболу</p>	18	1 1	16 4 6	Наблюдение
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Наблюдение Опрос
	Итого:	144	8	136	