

Программа по курсу «Волейбол» Юноши (8 часов в неделю)

Пояснительная записка

Психическое и физическое здоровье учащихся требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
ТБ и правила игры в волейбол	2	
Стойки, передвижения, исходные положения	3	
Техника передач мяча.	3	
ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Комбинации из освоенных техники передвижений	3	
Техника приема и передач мяча	3	
ОФП. Развитие скоростных качеств	2	
Варианты техники приема и передач мяча	3	
Техника подач мяча	3	
ОФП. Развитие силовых качеств	2	
Варианты подач мяча	3	
Техника нападающего удара	3	
ОФП. Развитие взрывной силы	2	
Варианты нападающего удара через сетку	3	
Техника защитных действий	3	
ОФП. Развитие выносливости	2	
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, двойное), страховка	3	
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3	
ОФП. Развитие прыгучести, подвижные игры	2	
Групповые тактические действия в нападении и защите	3	
Командные тактические действия в нападении и защите	3	
ОФП. Развитие скоростных качеств в подвижных играх	2	
Учебно-тренировочные игры	3	
Учебно-тренировочные игры	3	
ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Учебно-тренировочные игры	3	
Учебно-тренировочные игры	3	

ОФП. Круговая тренировка на развитие силы	2	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	3	
Варианты техники приема и передач мяча	3	
ОФП. Развитие выносливости	2	
Варианты подач мяча	3	
Техника нападающего удара через сетку	3	
ОФП. Круговая эстафета, подвижные игры	2	
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, двойное), страховка	3	
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3	
ОФП. Развитие прыгучести в подвижных играх	2	
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3	
Групповые тактические действия в нападении и защите	3	
ОФП. Полоса препятствий, 10 препятствий	2	
Командные тактические действия в нападении и защите	3	
Учебно-тренировочные игры	3	
ОФП. Развитие взрывной силы	2	
Учебно-тренировочные игры	3	
Судейство в учебных играх	3	
ОФП. Кросс, развитие общей выносливости	2	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие гибкости, упражнения в парах	2	
Варианты техники приема и передач мяча	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие прыгучести в круговой тренировке	2	
Варианты подач мяча	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Кросс, развитие общей выносливости	2	
Варианты нападающего удара через сетку	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Игры на свежем воздухе	2	
Варианты блокирования нападающих ударов	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие силы, круговая тренировка	2	
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие силовых качеств	2	
Групповые тактические действия в нападении и защите	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Командные тактические действия в нападении и	3	

защите		
Учебно-тренировочная игра	3	
Судейство в учебных играх	2	
Индивидуальные технические действия в нападении и защите	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие координации	2	
Групповые технические действия в нападении и защите	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие силовой выносливости в играх	2	
Командные технико-тактические действия в нападении и защите	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Кроссовая подготовка до 5 км	2	
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие прыгучести в круговой тренировке	2	
Групповые тактические действия в нападении и защите	3	
Учебно-тренировочная игра	3	
ОФП. Развитие ловкости	2	
Учебно-тренировочная игра с судейством	3	
Учебно-тренировочная игра с судейством	3	
ОФП. Развитие скоростных качеств	2	
Учебно-тренировочная игра с судейством	3	
Учебно-тренировочная игра с судейством	3	
ОФП. Развитие общей выносливости	2	
Учебно-тренировочная игра с судейством	3	
Учебно-тренировочная игра с судейством	3	
ОФП. Развитие основных двигательных качеств	2	
Товарищеские двухсторонние игры	3	
Товарищеские двухсторонние игры	3	
ОФП. Круговая тренировка	2	
Учебные игры	3	
Учебные игры	3	
ОФП. Развитие координации, подвижные игры	2	
Прием контрольных нормативов, игры	3	
Прием контрольных нормативов, игры	3	
Итого:	272 ч	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997435

Владелец Рундау Наталья Николаевна

Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025