

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» для средней возрастной группы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым изучением отдельных предметов имени Б.С. Суворова» на 2021 – 2022 учебный год

Учебный план

№	Учебный материал	часов	
		т	п
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)	1	4
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	4
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	4
Передачи мяча			
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	4
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	4
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	4
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	4
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	4
Подачи мяча			
9	Нижняя прямая	1	4
10	Верхняя прямая	1	4
11	Подача в прыжке	1	3
Атакующие удары (нападающий удар)			
12	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	3
13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	3
Прием мяча			
14	Прием мяча снизу двумя руками	1	3
15	Прием мяча сверху двумя руками	1	3
16	Прием мяча, отраженного сеткой	1	3
Блокирование атакующих ударов			
17	Одиночное блокирование	2	5
18	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	4	5
19	Страховка при блокировании	4	5
Тактические игры			
20	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	5	5
21	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	5
22	Командные тактические действия в нападении, защите	4	5
23	Двухсторонняя учебная игра		20
Подвижные игры и эстафеты			
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	5

25	Игры развивающие физические способности	5	5
Физическая подготовка			
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	5
Судейская практика			
27	Судейство учебной игры в волейбол	5	5
	ИТОГО	53	133