

2.1. Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1	1	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1	0,5	0,5
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	0,5	0,5
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	0,5	0,5
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	0,5	0,5
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	0,5	0,5
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	0,5	0,5
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	0,5	0,5
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	0,5	0,5
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	0,5	0,5
11.	Нижняя прямая	1	0,5	0,5
12.	Верхняя прямая	1	0,5	0,5
13.	Учебная игра Волейбол	1		1
14.	Подача в прыжке	1	0,5	0,5
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	0,5	0,5
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	0,5	0,5
17.	Прием мяча снизу двумя руками	1	0,5	0,5
18.	Прием мяча сверху двумя руками	1	0,5	0,5
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	1	0,5	0,5
20.	Совершенствование техники приема мяча.	1	0,5	0,5
21.	Учебная игра Волейбол	1		1
22.	Одиночное блокирование	1	0,5	0,5
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	0,5	0,5
24.	Страховка при блокировании	1	0,5	0,5
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	0,5	0,5
26.	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	0,5	0,5
27.	Учебная игра Волейбол	1		1
28.	Командные тактические действия в нападении, защите	1	0,5	0,5
29.	Двухсторонняя учебная игра	1		1
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		1
31.	Игры развивающие физические способности	1		1
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1
33.	Судейство учебной игры в волейбол	1		1
34.				2
35.	Игра Волейбол.	2		

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный).

Формы проверки: беседа, выполнение практического задания.

Промежуточный контроль – проводится в конце каждого учебного года (май).