

Учебно-тематический план

№	тема	Всего часов	теория	практика
1	Техника безопасности при занятиях по волейболу. Беседа о физической культуре, спорте в нашей стране. Подвижная игра «Спиной к финишу»	1	1	-
2	Беседа о строении организма человека. Игры с перемещениями игроков «Бег с кувырками», «Челночный бег с переносом кубиков»	1	1	-
3	Беседа о физических упражнениях и их влияние на организм. Предупреждение травматизма. Подвижная игра «Мяч над головой»	1	1	-
4	Основные правила игры.	1	1	-
5	Основные правила игры, организация и проведение соревнований. Эстафета с элементами волейбола.	1	1	-
6	ОФП на развитие скоростно – силовых качеств	4		4
7	ОФП	2		2
8	ОФП на развитие общей силы	2		2
9	Игровые зоны и расстановка игроков	1		1
10	Стойки и перемещения игроков	1		1
11	Передачи мяча над собой сверху и снизу	3		3
12	Передача мяча в парах	2		2
13	Передача мяча в тройках	2		2
14	Передача мяча в парах со сменой мест	4		4
15	Передача мяча через сетку	4		4
16	Нижняя прямая подача мяча	5		5
17	Приём мяча с подачи	3		3
18	Передача мяча в зону 3 после приёма	1		1
19	Нижняя боковая подача.	2		2
20	Передача мяча во встречных колоннах	1		1
21	Атакующий удар	1		1
22	Учебная игра по упрощённым правилам			14
23	Учебная игра по упрощённым правилам с заданиями			17
24	Учебно - тренировочная игра с заданиями			14
25	Учебная игра с заданиями			17
26	Сдача контрольных нормативов			4
	ИТОГО	108	5	103