

**Рабочая программа группы стартового и базового уровня  
с УТН 4 ч/нед**

В содержание рабочей программы включен учебно-тренировочный материал, содержащий распределение часовой нагрузки по неделям

**Содержание учебно-тренировочного материала**

Нед ели	Содержание тренировки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка: а) введение б) инструктажи Виды стоек и перемещений волейболистов Общefизическая подготовка. Подвижные игры с мячом.	1 1 1 1
2	Стойки и перемещения волейболистов. Упражнения на развитие ловкости.	4
3	Подвижные игры с мячом. Виды перемещений в различных сочетаниях с остановками. Принятие стоек и имитация технических приёмов.	4
4	Весёлые старты. Упражнения на развитие гибкости. Учить верхней передаче.	4
5	Упражнение на развитие общей выносливости. Учить приёму снизу двумя руками. Имитационные упражнения основных технических действий в волейболе.	4
6	Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Верхняя и нижняя передачи. Перемещения. Разбег(броски с разбега)	4
7	Теоретическая подготовка. Подвижные игры с мячом. Высокая, средняя, низкая стойка волейболистов.	4
8	Упражнения на развитие мышечной силы. Приём мяча снизу двумя руками. Совершенствование всех видов и способов передвижений.	4
9	Принятие стоек с последующей имитацией приёма . Упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и выносливости.	4
10	Пионербол(объяснение правил, переход и т.д.) Выбор способа передач. Подвижные игры с мячом.	4
11	Игровые упражнения с двумя игроками. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	4

	Совершенствование нижней и верхней передачи.	
12	Упражнение на развитие быстроты и прыгучести. Круговая тренировка(пять станций) Совершенствование верхней передачи.	4
13	Упражнение на развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры с мячом. Броски через сетку с разбега.	4
14	Развитие выносливости. Приём с снизу, сверху. Анализ ошибок при выполнении приёмов техники.	4
15	Подвижные игры с мячом. Совершенствование приёмов снизу. Имитационные упражнения верхней прямой подачи.	4
16	Правила игры в волейбол. Теоретическая подготовка. Упражнение на развитие мышечной силы. Верхняя прямая подача.	4
17	Подвижные игры с мячом. Упражнения на приём мяча. Подводящие упражнения н/ у.	4
18	Совершенствование технических приёмов в волейболе. Игровые упражнения 2,3 игроками в защите. Товарищеская встреча по пионерболу.	4
19	Соревнования по пионерболу среди команд ДЮСШ2. Выполнение технических приёмов в различных сочетаниях. Игровые упражнения в 4х.	4
20	Подвижные игры с мячом. Верхняя прямая подача. Совершенствование верхней и нижней передач.	4
21	Упражнения на развитие общей выносливости. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	4
22	Удар по подвешенному мячу, подача в стену. Техника движения рук и туловища при верхней подаче, исправление ошибок. Подвижные игры с мячом.	4
23	Подводящие упражнения для н/у. Приём мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача.	4
24	Подвижные игры с мячом. Совершенствование верхней прямой подачи. Упражнение на развитие прыгучести.	4
25	Развитие ловкости, быстроты реакции Упражнения в парах на нижнюю передачу. Верхняя передача. Приём мяча после подачи.	4
26	Теоретическая подготовка. Встречающиеся ошибки в технике волейбола и способы их исправления. Подвижные игры с мячом. Упражнения совершенствующие приём двумя руками снизу.	4
27	Теоретическая подготовка. Способы восстановления работоспособности. Передача двумя руками сверху - различная высота.	4

	Весёлые старты.	
28	Развитие мышечной силы. Упражнения: нападение и защита в парах и тройках. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	4
29	Прямой н/у с разбега, прыжок, удар по мячу, перемещение. Приём мяча переброшенного через сетку. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	4
30	Верхняя прямая подача - различные упражнения. Товарищеская встреча по пионерболу. Выбор способа передачи.	4
31	Совершенствование верхней прямой подачи. Подвижные игры с мячом. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	4
32	Верхняя прямая подача в правую и левую сторону площадки. Приём подач снизу двумя руками. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	4
33	Прямой н/у с разбега с собственного подбрасывания. Совершенствование приёма подач. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	4
34	Теоретическая подготовка. Упражнение на развитие прыгучести. Подвижные игры с мячом. Верхняя прямая подача на точность	4
35	Упражнение на развитие прыгучести. Приём мяча снизу направленный в зону «связующего игрока» Верхняя передача двумя руками для н /у	4
36	Развитие быстроты и прыгучести. Верхняя передача для нападающего удара, приём мяча снизу для нападающего удара. Переводные контрольные испытания.	4
37	Игровая подготовка, развитие быстроты. Переводные контрольные испытания. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	4
38	Верхняя передача двумя руками для нападающего удара на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в правую и левую сторону площадки. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	4

**Итого 152 часа**