

Рабочая программа группы стартового уровня с УТН 6 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 Общефизическая подготовка. Подвижные игры с мячом.	1 1 2 2
2	Стойки и перемещения волейболистов. Упражнения на развитие ловкости.	6
3	Подвижные игры с мячом. Виды перемещений в различных сочетаниях с остановками. Принятие стоек и имитация технических приёмов.	6
4	Весёлые старты. Упражнения на развитие гибкости. Учить верхней передаче.	6
5	Упражнение на развитие общей выносливости. Учить приёму снизу двумя руками. Имитационные упражнения основных технических действий в волейболе.	6
6	Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Верхняя и нижняя передачи. Перемещения. Разбег(броски с разбега)	6
7	Теоретическая подготовка. Подвижные игры с мячом. Высокая, средняя, низкая стойка волейболистов.	6
8	Упражнения на развитие мышечной силы. Приём мяча снизу двумя руками. Совершенствование всех видов и способов передвижений.	6
9	Принятие стоек с последующей имитацией приёма . Упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и выносливости.	6
10	Пионербол(объяснение правил, переход и т.д.) Выбор способа передач. Подвижные игры с мячом.	6
11	Игровые упражнения с двумя игроками. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Совершенствование нижней и верхней передачи.	6
12	Упражнение на развитие быстроты и прыгучести. Круговая тренировка(пять станций) Совершенствование верхней передачи.	6

13	Упражнение на развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры с мячом. Броски через сетку с разбега.	6
14	Развитие выносливости. Приём с низу, сверху. Анализ ошибок при выполнении приёмов техники.	6
15	Подвижные игры с мячом. Совершенствование приёмов снизу. Имитационные упражнения верхней прямой подачи.	6
16	Правила игры в волейбол. Теоретическая подготовка. Упражнение на развитие мышечной силы. Верхняя прямая подача.	6
17	Подвижные игры с мячом. Упражнения на приём мяча. Подводящие упражнения н/ у.	6
18	Совершенствование технических приёмов в волейболе. Игровые упражнения 2,3 игроками в защите. Товарищеская встреча по пионерболу.	6
19	Соревнования по пионерболу среди команд ДЮСШ2. Выполнение технических приёмов в различных сочетаниях. Игровые упражнения в 4х.	6
20	Подвижные игры с мячом. Верхняя прямая подача. Совершенствование верхней и нижней передач.	6
21	Упражнения на развитие общей выносливости. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	6
22	Удар по подвешенному мячу, подача в стену. Техника движения рук и туловища при верхней подаче, исправление ошибок. Подвижные игры с мячом.	6
23	Подводящие упражнения для н/у. Приём мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача.	6
24	Подвижные игры с мячом. Совершенствование верхней прямой подачи. Упражнение на развитие прыгучести.	6
25	Развитие ловкости, быстроты реакции Упражнения в парах на нижнюю передачу. Верхняя передача. Приём мяча после подачи.	6
26	Теоретическая подготовка. Встречающиеся ошибки в технике волейбола и способы их исправления. Подвижные игры с мячом. Упражнения совершенствующие приём двумя руками снизу.	6
27	Теоретическая подготовка. Способы восстановления работоспособности. Передача двумя руками сверху - различная высота. Весёлые старты.	6
28	Развитие мышечной силы. Упражнения: нападение и защита в парах и тройках. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	6

29	Прямой н/у с разбега, прыжок, удар по мячу, перемещение. Приём мяча переброшенного через сетку. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	6
30	Верхняя прямая подача - различные упражнения. Товарищеская встреча по пионерболу. Выбор способа передачи.	6
31	Совершенствование верхней прямой подачи. Подвижные игры с мячом. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6
32	Верхняя прямая подача в правую и левую сторону площадки. Приём подач снизу двумя руками. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6
33	Прямой н/у с разбега с собственного подбрасывания. Совершенствование приёма подач. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6
34	Теоретическая подготовка. Упражнение на развитие прыгучести. Подвижные игры с мячом. Верхняя прямая подача на точность	6
35	Упражнение на развитие прыгучести. Приём мяча снизу направленный в зону«связующего игрока» Верхняя передача двумя руками для н /у	6
36	Развитие быстроты и прыгучести. Верхняя передача для нападающего удара, приём мяча снизу для нападающего удара. Переводные контрольные испытания.	6
37	Игровая подготовка, развитие быстроты. Переводные контрольные испытания. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	6
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.	6

Итого 228 часов часа