

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»



«Утверждаю»

Директор ГБПОУ НТЖТ

В. И. Односторонцев
В. И. Односторонцев

« 09 » ноября 2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

г. Нижнеудинск

2020г.

2.2. Технический план и содержание программы дополнительного образования секции «Волейбол»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объём часов	Форма занятий	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Введение Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	Теоретические занятия		1		
	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Знакомство с видом спорта	Наблюдение
Тема 1.2 Общая физическая подготовка.	Практические занятия		40		
	1.1.	Общеразвивающие упражнения Учебная игра.	20	Развитие Силы и координации движений	Наблюдение
	1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	Развитие силы и выносливости	Наблюдение
	1.3.	Спортивные и подвижные игры. Учебная игра.	10	Развитие Координации движений	Наблюдение
Раздел 2 Специальная физическая подготовка Тема 2.1 ОФП, Развитие быстроты, прыгучести, ловкости и выносливости.	Практические занятия		35		
	2.1.	Упражнения направленные на развитие силы. Учебная игра.	7	Развитие силы и согласованности движений	Наблюдение
	2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Учебная игра.	7	Правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести. Учебная игра.	7	Правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Учебная игра.	7	Правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Учебная игра.	7	Правильно выполнять упражнения	Наблюдение

Раздел 3 Техническая подготовка Тема 2.2 Обучение технике соревновательных упражнений.	Практические занятия		35		
	3.1.	Обучение технике приёма и передачи мяча. Учебная игра.	11	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
	3.2.	Обучение технике и способам подачи мяча. Учебная игра.	11	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
	3.3.	Стойки игроков. Учебная игра.	3	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	3.4.	Нападающие удары. Учебная игра.	5	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	3.5.	Блоки. Учебная игра.	5	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
Раздел 4 Тактическая подготовка Тема 3.1 Тактика приёмов, передач и передач мяча.	Теоретические занятия		1		
	4.1.	Тактика подачи.	1	Беседа. Рассказ.	Опрос
	Практические занятия		1		
	4.1.	Тактика подачи. Учебная игра.	1	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
	Теоретические занятия		1		
	4.2.	Тактика приёмов и передач	1	Беседа. Рассказ.	Опрос
	4.2.	Тактика приёмов и передач. Учебная игра	1	Технически правильно выполнять упражнения	Наблюдение
Раздел 5 Правила игры Тема 3.2 Изучение правил, учебное судейство.	Теоретические занятия		1		
	1	Правила игры.	1	Беседа. Рассказ.	Опрос
	Практические занятия		2		
	3	Правила игры. Учебная игра	2	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
Раздел 6 Дифференцированный зачёт Тема 3.3 Дифференцированный зачёт	Практические занятия		2		
	Дифференцированный зачёт		2	Правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
Всего			120		