

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(324 часа)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1.	Формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры и спортом у учащихся	1
2.	Развитие физических качеств и работоспособности	1
3.	Развитие и воспитание гармонично развитого человека	1
4.	Гигиена и самоконтроль	1
5.	Основные понятия и физиологии и автономии	1
6.	Структура тренировочного цикла. Периодизация спортивной тренировки	1
7.	Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости	3
8.	Развитие и совершенствование групповых тактических действий в игре	33
9.	Развитие ловкости и координационных способностей	3
10.	Развитие силовой выносливости на тренажерных устройствах	13
11.	Совершенствование работы в парах	3
12.	Совершенствование работы в тройках	3
13.	Игра в «кружок»	3
14.	Совершенствование техники нападающего удара	17
15.	Совершенствование техники подачи мяча	17
16.	Совершенствование техники приема мяча после подачи	17
17.	Совершенствование техники приема мяча после нападающего удара	17
18.	Учебно-тренировочная игра с заданием	52
19.	Волейбольная «картошка»	5
20.	Игровая тренировка	134
ВСЕГО		324

Программу подготовила

Руководитель
физического воспитания




С.А.Лёгкая

Д.В.Обухов