

Утверждено приказом по школе
приказом по школе от 1.04.2021 №14/1-од
Директор школы: Г.К.Маннапова




Рабочая программа «ВОЛЕЙБОЛ»

для учащихся 5-9 классов

срок реализации 4 года

Разработала:
Мухтарова А.С.
Учитель физической культуры

Утверждено приказом по школе
 приказом по школе от 1-04-2021 №14/1-од
 Директор школы:  Г. Камнагова



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	10	1	9
1.1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3		3
1.3.	Спортивные и подвижные игры	4		4
2.	Специальная физическая подготовка	20	9	15
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3
3.	Техническая подготовка	58	17	71
3.1.	Приёмы и передачи мяча	35	2	53
3.2.	Подачи мяча	40	2	8
3.3.	Стойки	3	1	2
3.4.	Нападающие удары	5	1	4
3.5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	10	12	8
4.1.	Тактика подач	5	5	4
4.2.	Тактика приёмов и передач	5	7	4
5.	Правила игры	3	1	2
	Итого:	■144	41	103