



**План
работы спортивного студенческого клуба ГБПОУ «ДТХТФ»
секция «Волейбол»
на 2023-2024 учебный год**

План определяет основные направления работы секции «Волейбол» спортивного студенческого клуба ГБПОУ «ДТХТФ», систему и перечень программных мероприятий, направленных на развитие секции в ГБПОУ «ДТХТФ».

Цель:

формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры «Волейбол»

Задачи программы

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Жол-во часов	Дата проведения
1.	Правила техники безопасности во время занятий секции. Правила оказания доврачебной помощи.	2	
2.	Стойки игрока. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. Бег с изменением направлений.	2	
3.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	2	
4.	Правила игры на примере пионерболла. Чередование способов перемещения игроков. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	2	
5.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	2	
6.	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	2	
7.	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2	
8.	Прием мяч с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия.	2	
9.	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	2	
10.	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	
11.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	2	
12.	Доигрывание мяча над сеткой. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Одиночное и двойное блокирование.	2	
13.	Учебная игра	2	
14.	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	2	
15.	Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча.	2	
16.	Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Прямая нижняя подача через сетку. Верхняя подача через сетку. Прием и передача мяча снизу и от груди и на месте.	2	
17.	Передача мяча из зоны в зону. Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам	2	
18.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.	2	
19.	Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1	2	
20.	Игра в «волейбол»	2	
21.	Игра в «волейбол»	2	
22.	Подведение итогов года	2	
Итого:		44	