

Бекитемин
Мектеп директору:
Нуркалиева Н.Б.



2021-жыл

План платного кружка по волейболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата
Правила игры и соревнований Техника передач			
3-4	Техника верхних передач игры	2	
5-6	Техника нижних передач игры	2	
7-8	Групповые упражнения игры	2	
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	2	
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра	2	
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра	2	
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	2	
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	2	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки .Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	
33-34	Сочитание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	
37-38	Передача мяча одной рукой сверху. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся . Групповое блокирование. Учебная игра	2	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	2	
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	2	
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	2	
49-50	Чередование способов падаяч. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2	

51-52	Чередование способов приема мяча.Падача мяча на игрока , слабовладяющего приемом .Учебная игра.	2	
53-54	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к направлению передачи.Учебная игра.	2	
55-56	Прием мяча снизу двумя руками.Нападающий удар сильнейшей рукой.Учебная игра.	2	
57-58	Передача мяча снизу после перемещения .Зонная блокирование.Учебная игра	2	
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.Одиночное блокирование.Учебная игра.	2	
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.Прямой нападающий удар.Учебная игра.	2	
63-64	Чередование способов приема мяча.Имитация нападающего удара и обман одной рукой.Учебная игра.	2	
65-66	Чередование способов передачи мяча.Чередование способов нападающего удара .Учебная игра	2	
67-68	Чередование способов подач.Имитация второй передачи и обман.Учебная игра.	2	
69-70	Имитация передачи в прыжке.Взаимодействие игроков передней линии.Учебная игра.	2	
71-72	ОФП Взаимодействие игроков задней линии.Учебная игра	2	
73-74	Сочетание одиночного и группового блокирования .Учебная игра.	2	
75-76	Выбор способов одбивания мяча через сетку.Взаимодействие игроков передней и задней линии.Учебная игра.	2	

Руководитель:

Джуматасв Э.Е.