



Департамент образования Мэрии г. Грозного
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 12» ГОРОДА ГРОЗНОГО
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 12» г. Грозного)

Сольжа-Галин Мэрин дешаран Департамент
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРДЕШАРАН ХЪУКМАТ
СОЛЖА-ГАЛИН №12 ЙОЛУ ГИМНАЗИ
(Сольжа-Галин МБЙХЪ №12 ЙОЛУ ГИМНАЗИ)

Директор МБОУ «Гимназия №12» г. Грозного
от «03» 06 2024 года



ПЛАН РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ п/п	Дата проведения занятия		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Планируемая	Фактическая					
1.	22.07.24г.		Теория	3	История волейбола. Основные правила и приемы игры. Инструктаж по Т.Б.	МБОУ «Гимназия №12»	Опрос
2.	23.07.24г.		Теория	1	Значение и роль ОФП и СФП.		Опрос
				2	ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафета.		Показ отдельных упражнений
3.	24.07.24г.		Практика	3	Развитие общей и специальной физической подготовки. Игровые и тренировочные упражнения.		Показ отдельных упражнений
4.	25.07.24г.		Практика	3	Игровые и тренировочные упражнения. Овладение техникой передвижений и стоек.		Отработка технических приемов

5.	26.07.24г.		Теория	1	Роль и значение технической подготовки.		Опрос
			Практика	2	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера и от стенки. Эстафета.		Отработка технических приемов
6.	27.07.24г.		Практика	3	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера и от стенки. Эстафета.		Отработка технических приемов
7.	29.07.24г.		Практика	3	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам.		Показ отдельных упражнений
8.	30.07.24г.		Практика	3	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку. Подвижные игры		Отработка технических приемов
9.	31.07.24г.		Теория	1	Роль и значение технико-тактической подготовки.		Опрос
			Практика	2	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи. Взаимодействия игроков передней линии. Эстафета с мячами.		Отработка технических приемов

10.	01.08.24г.		Практика	3	Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи. Подвижные игры.		Отработка технических приемов
11.	02.08.24г.		Практика	3	Прием снизу двумя руками от стенки. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.		Отработка технических приемов
12.	03.08.24г.		Практика	3	Контрольные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры эстафеты.		Отработка технических приемов

Исполнитель:

Заместитель директора по воспитательной работе

Хабаева Хава Асхабовна

Номер телефона: 89679480128

E-mail: grozny-gymn-12@mail.ru