

Учебный план
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2021 – 2022 учебный год (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
I	Основы знаний	3	2	1	
1	История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.	2	1	1	Тестирование
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	
II	Общая физическая подготовка	22	2	20	
1	Гимнастические упражнения	7	1	6	Тестирование
2	Легкоатлетические упражнения	8	0,5	7,5	
3	Подвижные игры	7	0,5	6,5	
III	Техническая подготовка	20	2	18	
1	Техника передвижения и стоек	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
2	Техника приема и передач мяча сверху	5	0,5	4,5	
3	Нижняя прямая подача	5	0,5	4,5	
4	Нападающие удары	5	0,5	4,5	
IV	Тактическая подготовка	20	3	17	
1	Индивидуальные действия	6	1	5	Контрольные упражнения
2	Групповые действия	6	1	5	
3	Командные действия	4	0,5	3,5	
4	Тактика защиты	4	0,5	3,5	
V	Контрольные испытания и соревнования	2	-	2	Соревнования
	Итоговое занятие	1	1	-	Контрольные упражнения
Итого часов:		В течение года			
		68	10	58	