

Учебный план
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
базовый уровень
1 год обучения

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика.	2	2	-	Входной(опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	4	4	-	Входной(опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	8	6	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	12	8	4	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка.	56	6	50	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка.	46	4	42	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка.	48	8	40	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка.	28	4	24	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.	10	-	10	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	216	42	174	

Учебный план
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
базовый уровень
2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика.	2	2	-	Входной(опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.	4	4	-	Входной(опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	8	6	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	12	8	4	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	26	6	20	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	56	4	52	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	58	8	50	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	38	6	32	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	10	-	10	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	216	44	172	

Учебный план
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
базовый уровень
3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной(опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	4	4	-	Входной(опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	8	6	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	8	4	4	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	24	2	22	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	46	4	42	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	48	8	40	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	60	8	52	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	14	-	14	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	216	38	178	