

**Учебный (тематический) план «Волейбол», педагог Дорожук В.А.
1 год обучения**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	7	6	1	-
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу.	4	3	1	Фронтальный опрос. Беседа.
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	-	Беседа.
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	50	6	44	-
2.1.	Гимнастические упражнения.	16	2	14	Выполнение упражнений.
2.2.	Легкоатлетические упражнения.	16	2	14	Выполнение упражнений.
2.3.	Подвижные игры.	18	2	16	Выполнение упражнений.
3.	Раздел 3. Техническая подготовка (часть 1)	36	6	30	-
3.1.	Техника передвижения и стоек.	12	2	10	Выполнение упражнений
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху.	12	2	10	Выполнение упражнений
3.3.	Техника приёма мяча снизу.	12	2	10	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		3	1	2	Выполнение контрольных упражнений
4.	Раздел 4. Техническая подготовка (часть 2)	47	4	43	-
4.1	Техника подачи.	25	2	23	Выполнение упражнений.
4.2	Нападающие удары.	22	2	20	Выполнение

					упражнений
5.	Раздел 5. Тактическая подготовка	59	5	54	-
5.1.	Индивидуальные действия.	16	1	14	Выполнение упражнений
5.2.	Групповые действия.	15	1	13	Выполнение упражнений
5.3.	Командные действия.	16	2	14	Выполнение упражнений
5.4.	Тактика защиты.	12	1	10	Выполнение упражнений
6.	Раздел 6. Инструкторская и судейская практика	8	3	5	-
Промежуточная аттестация		6	3	3	Выполнение контрольных упражнений
Итого часов:		216	35	181	

2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
7.	Раздел 7. Основы знаний.	6	4	2	-
7.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа.
7.2.	Классификация упражнений.	2	1	2	Беседа.
7.3.	Виды соревнований.	2	1	1	Беседа.
8.	Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.	54	3	51	-
8.1.	Гимнастические упражнения.	18	1	17	Выполнение упражнений.
8.2.	Легкоатлетические упражнения.	18	1	17	Выполнение упражнений.
8.3.	Подвижные игры.	18	1	17	Соревнования по подвижным играм

9.	Раздел 9. Техническая подготовка (часть 1).	36	6	30	-
9.1.	Техника передвижения и стоек.	12	2	10	Выполнение упражнений.
9.2.	Техника приёма и передач мяча сверху.	14	2	12	Выполнение упражнений.
9.3.	Техника приёма мяча снизу.	10	2	8	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	3	3	Выполнение контрольных упражнений
10.	Раздел 10. Техническая подготовка (часть 2).	45	6	39	-
10.1.	Техника подачи.	28	4	24	Выполнение упражнений.
10.2.	Нападающие удары.	17	2	15	Выполнение упражнений.
11.	Раздел 11. Тактическая подготовка.	54	8	46	-
11.1.	Индивидуальные действия.	16	2	14	Выполнение упражнений.
11.2.	Групповые действия.	12	2	10	Выполнение упражнений.
11.3.	Командные действия.	14	2	12	Выполнение упражнений.
11.4.	Тактика нападения.	12	2	10	Выполнение упражнений.
12.	Раздел 12. Инструкторская и судейская практика.	6	3	3	-
Промежуточная аттестация		6	3	3	Устный опрос. Выполнение контрольных упражнений.
Итоговая аттестация		3	1	2	Открытый урок.
Итого часов:		216	36	180	