

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волейбол» для средней возрастной группы Муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 с  
углублённым изучением отдельных предметов имени Б.С. Суворова»**

**на 2021 – 2022 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	1,5	0,5	Наблюдение, анализ деятельности
2.	История развития волейбола в России.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	3	1	Собеседование, устный опрос
5.	Правила соревнований. Спортивная терминология.	4	2	2	Собеседование, устный опрос
6.	Общая физическая подготовка	26	1	25	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
8.	Техническая подготовка	60	4	56	Наблюдение, анализ деятельности
9.	Тактическая подготовка	40	6	34	Наблюдение, анализ деятельности
10.	Контрольные игры и соревнования	10	0,5	9,5	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
11.	Аттестация	4	2	2	Собеседование, сдача контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		<b>186</b>	<b>26</b>	<b>160</b>	