

Содержание учебного (тематического) плана.

Волейбол (7 класс)

№ 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.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
6.	Общая физическая подготовка	20	1	31	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	26	2	44	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
8.	Техническая подготовка	45	4	61	Наблюдение, анализ деятельности
9.	Тактическая подготовка	33	6	37	Наблюдение, анализ деятельности
10.	Контрольные игры и соревнования	4	0,5	7,5	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
11.	Аттестация	4	2	2	Собеседование, сдача контрольных нормативов
Итого:		210	26	184	