

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
от 29.08.2024 № 1

Утверждено
приказом директора МАНОУ «Гимназия № 2» от
29.08.2024 №248

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	5	3	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-	устный опрос
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	
2.1.	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
2.3.	Подвижные игры	10	1	9	
3	Техническая подготовка	50	9	47	
3.1	Техника передвижения и стоек	10	1	9	
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	10	2	8	
3.3.	Техника приёма мяча снизу	10	2	8	
3.4.	Нижняя прямая подача	10	2	8	
3.5.	Нападающие удары	10	2	8	
4	Тактическая подготовка	36	8	28	

4.1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
4.2.	Групповые действия	8	2	6	
4.3.	Командные действия	8	2	6	
4.4.	Тактика защиты	8	2	6	
5	Контрольные испытания и соревнования	16	4	12	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	136	28	108	