



ПРЕДТВЕРЖДАЮ
 Директор ВФСОУ КК КПК
 С.В. Решетняк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Волейбол»

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	8	8		Беседа, устный опрос
1.1	<i>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр</i>	2	2		Беседа, устный опрос
1.2	<i>Правила игры в волейбол</i>	2	2		Беседа, устный опрос
1.3	<i>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль</i>	2	2		Беседа, устный опрос
1.4	<i>Сведения о строении и функциях организма человека</i>	2	2		Беседа, устный опрос
2.	ОФП. <i>Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения</i>	8		8	Практическое занятие
3.	СФП. <i>Упражнения на развитие специальных физических качеств волейболиста</i>	34		34	Практическое занятие
3.1.	<i>Обучение передачам и совершенствование верхних и нижних передач</i>	10		10	Практическое занятие
3.2.	<i>Обучение и совершенствование приема мяча</i>	10		10	Практическое занятие
3.3.	<i>Обучение нападающему удару и совершенствование в них</i>	6		6	Практическое занятие
3.4.	<i>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом</i>	8		8	Практическое занятие
4.	Обучение техническим приемам и тактическим действиям <i>Учебно-тренировочные игры 6х6</i>	6		6	Практическое занятие

5.	Изучение основных способов перемещений и остановок	12		12	Практическое занятие
6.	Подвижные игры и эстафеты	10		10	Практическое занятие
7.	Контрольные занятия. Сдача нормативов	2	1	1	Практическое занятие
Всего		80	9	71	