**Учебный план, первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
| **I** | **Основы знаний** | **9** | **8** | **1** |  |
| 1 | История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.  Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. | 6 | 5 | 1 | Тестирование |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека.  Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 3 | 3 | - |  |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **67** | **7** | **60** |  |
| 1 | Гимнастические упражнения | 21 | 3 | 18 | Тестирование |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 24 | 2 | 22 |
| 3 | Подвижные игры | 22 | 2 | 20 |
| **III** | **Техническая подготовка** | **64** | **8** | **56** |  |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 16 | 2 | 14 | Контрольные упражнения |
| 2 | Техника приема и передач мяча сверху | 16 | 2 | 14 |
| 3 | Нижняя прямая подача | 16 | 2 | 14 |
| 4 | Нападающие удары | 16 | 2 | 14 |
| **IV** | **Тактическая подготовка** | **63** | **10** | **52** |  |
| 1 | Индивидуальные действия | 18 | 3 | 15 | Контрольные упражнения |
| 2 | Групповые действия | 18 | 3 | 15 |
| 3 | Командные действия | 14 | 2 | 12 |
| 4 | Тактика защиты | 13 | 2 | 11 |
| **V** | **Контрольные испытания и соревнования** | **12** | - | **12** | Соревнования |
|  | **Итоговое занятие** | **1** | **1** | - | Контрольные упражнения |
| **Итого часов:** | | В течение года | | | |
| **216** | **34** | **182** |  |

**Учебный план, второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
| **I** | **Основы знаний** | **5** | **5** | **-** |  |
| 1 | Становление волейбола как вида спорта. | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 2 | Правила игры и методика судейства соревнований. | 3 | 3 | - |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **45** | **2** | **43** |  |
| 1 | Гимнастические упражнения | 15 | 2 | 13 | Тестирование |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 15 | - | 15 |
| 3 | Подвижные игры | 15 | - | 15 |
| **III** | **Специальная физическая подготовка** | **24** | **2** | **22** | Тестирование |
| **IV** | **Техническая подготовка** | **65** | **10** | **55** |  |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 12 | 2 | 11 | Контрольные упражнения |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 12 | 2 | 11 |
| 3 | Техника приёма мяча снизу | 12 | 2 | 11 |
| 4 | Нижняя прямая, боковая подачи | 12 | 2 | 11 |
| 5 | Нападающие удары | 12 | 2 | 11 |
| **V** | **Тактическая подготовка** | **64** | **8** | **56** |  |
| 1 | Индивидуальные действия | 15 | 2 | 14 | Контрольные упражнения |
| 2 | Групповые действия | 15 | 2 | 14 |
| 3 | Командные действия | 15 | 2 | 14 |
| 4 | Тактика защиты | 15 | 2 | 14 |
| **VI** | **Контрольные испытания и соревнования** | **12** | **-** | **12** | Соревнования |
|  | **Итоговое занятие** | **1** | **1** |  | Контрольные упражнения |
| **Итого часов:** | | В течение года | | | |
| **216** | **28** | **188** |  |