

Учебный план

№ п/п	Тема	Общее количество во часов	1 год Кол-во часов		Форма проведения промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
	Физическая подготовка	36		35	«Зачет» или «Незачет» за участие в подвижных играх, учебных играх по волейболу, контрольных испытаниях.
1	Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП.		1		
2	Общеразвивающие упражнения			7	
3	Развитие скоростно-силовых способностей			7	
4	Развитие координационных способностей			7	
5	Развитие гибкости			7	
6	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты			7	
	Основы волейбола	36	1	35	
7	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Терминология в волейболе. Правила игры.		1		
8	Перемещения и стойки.			3	
9	Передачи мяча сверху двумя руками			9	
10	Подачи мяча.			6	
11	Нападающие удары.			6	
12	Прием сверху, снизу двумя руками			6	
13	Блокирование мяча.			5	
	Итого:	72	2	70	