

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

2 раза в неделю – 136 часов в год

Учебно-тематическое планирование

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

№	Тема	Количество часов	Теоретические	Практические
1	Основы знаний	5	5	
	Понятия о технике и тактики игры волейбол	3	3	6
	Правила игры в волейбол	4	4	
	Предупреждение травматизма	4	4	
	Виды соревнований	4	4	
2	Общая и специальная физическая подготовка	32		32
3	Технические и тактические приемы			
	Верхняя подача мяча	10	2	8
	Прием мяча сверху, снизу и после подачи	10	2	8
	Нападающий удар	10	2	8
	Блокирование одиночное и двойное	10	2	8
	Комбинированные упражнения	20		14
	Судейство	4	2	2

	Учебно-тренировочные игры	20	6	14
	Итого:	136	36	100