

### Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

В соответствии с ч.22 ст.2 Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями (далее – ФЗ-273), «учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом (ФЗ-273), формы промежуточной аттестации обучающихся».

Учебный план занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол» (далее – Учебный план) разработан на основе и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;

2. Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» с изменениями.

Использование при реализации учебного плана методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому и психическому здоровью обучающихся, **запрещается.**

Общая трудоемкость учебного плана составляет 102 учебных часа. Первый год - 34 часа, второй год - 34 часа, третий год – 34 часа.

Трудоемкость реализации учебного плана также определяется гигиеническими требованиями к режиму образовательной деятельности в соответствии со следующими нормативами раздела X СанПин 2.4.2.2821-10 с изменениями (далее – СанПин).

#### Учебный план, первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	формы аттестации/ контроля
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1	<b>Теория</b> История развития волейбола. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности,	2	1	1	

	поведения в спортивном зале. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. <b>Практика</b> Правила игры в волейбол. Основы технической и тактической подготовки Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.				
2	<b>Теория</b> Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1	Гимнастические упражнения	3	1	2	тестирование
2	Лёгкоатлетические упражнения	2	0,5	1,5	
3	Подвижные игры	3	0,5	2,5	
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	
1	Техника передвижения и стоек	2	0,5	1,5	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	2	0,5	1,5	контрольные упражнения
3	Техника приёма мяча снизу	2	0,5	1,5	
4	Нижняя прямая подача	2	0,5	1,5	
5	Нападающие удары	2	0,5	1,5	
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
1	Индивидуальные действия	3	1	2	контрольные упражнения
2	Групповые действия	3	1	2	
3	Командные действия	2	0,5	1,5	
4	Тактика защиты	2	0,5	1,5	
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	Итоговое занятие	<b>1</b>	<b>1</b>	-	контрольные упражнения
<b>Итого часов:</b>		В течение года			
		<b>34</b>	<b>10,5</b>	<b>23,5</b>	

#### Учебный план, второй год обучения

№№ п/п	Название раздела, темы	Всего	теория	практика	формы аттестации/контроля
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1	Становление волейбола как вида спорта. Общие	1	1	-	

	основы волейбола. Основы техники игры и тактическая подготовка. Последовательность обучения волейболистов Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.				
2	Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Гигиена, врачебный контроль.	1	1	-	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	
1	Гимнастические упражнения	2	0,5	1,5	
2	Легкоатлетические упражнения	2		2	тестирование
3.	Подвижные игры	2		2	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	тестирование
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	
1	Техника передвижения и стоек	2	0,5	1,5	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	2	0,5	1,5	контрольные упражнения
3	Техника приёма мяча снизу	2	0,5	1,5	
4	Нижняя прямая, боковая подачи	2	0,5	1,5	
5	Нападающие удары	2	0,5	1,5	
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1	Индивидуальные действия	3	0,5	2,5	
2	Групповые действия	2	0,5	1,5	контрольные упражнения
3	Командные действия	3	0,5	2,5	
4	Тактика защиты	2	0,5	1,5	
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	контрольные упражнения
	Итоговое занятие	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>Итого часов:</b>		В течение года			
		<b>34</b>	<b>8,5</b>	<b>25,5</b>	

#### Учебный план, третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1	Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях	1	1	-	

	волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила пляжного волейбола.				
2	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы.	1	1		
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
1	Гимнастические упражнения	2		2	
2	Лёгкоатлетические упражнения	2		2	
3.	Подвижные игры	1	-	1	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	тестирование
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	2	0,5	1,5	
2	Действия с мячом	2	0,5	1,5	контрольные упражнения
3	Техника защиты. Действия без мяча	2	0,5	1,5	
4	Подачи	3	0,5	2,5	
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	3	0,5	2,5	
2	Групповые действия	2	0,5	1,5	
3	Командные действия	2	0,5	1,5	контрольные упражнения
4	Тактика защиты	3	0,5	2,5	
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	контрольные упражнения
	Итоговое занятие	<b>1</b>	<b>1</b>		зачет
<b>Итого часов:</b>		В течение года			
		<b>34</b>	<b>7,5</b>	<b>26,5</b>	

