

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
протокол № 6
от 28.08. 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»

М.В.Одегов



Учебный план дополнительной общеразвивающей программы и
дополнительной предпрофессиональной программы «Волейбол» на 2020-21 уч.год

№	Содержание	СОГ 6-9 лет			БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6
		4ч	6 ч	6 ч	6 ч	8 ч	8 ч	12 ч	12 ч	12 ч
1.	ТМФК	4	8	17	28	37	37	55	55	55
1.1.	История развития волейбола.Физ.культ и спорт в России		1	1	1	1	1	2	2	2
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном общ-ве.Роль физ.упр.на организм заним-ся.	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1.3.	Правила игры в волейбол		1	3	3	3	3	6	6	6
1.4.	Основы спортивной подготовки: техника и тактика игры		1	3	4	11	11	15	15	15
1.5.	Сведения о строении и функции организма человека		1	1	2	2	2	3	3	3
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	1	2	2	2	3	3	3
1.7.	Режим дня,закаливание организма,здоровый образ жизни				2	1	1	1	1	1
1.8.	Основы спортивного питания				4	4	4	4	4	4
1.9.	Оборудование и инвентарь	1	1	3	2	4	4	6	6	6
1.10.	Требование по технике безопасности	1	1	4	6	6	6	9	9	9
1.11.	Требования к выполнению спортивных разрядов				1	2	2	4	4	4
2.	Общая физическая подготовка	50	80	58	73	67	67	111	111	111
2.1.	Развитие физических качеств	26	60	44	51	60	60	96	96	96
2.2.	Освоение комплекса ОРУ	24	20	14	22	7	7	15	15	15
3.	Волейбол-избранный вид спорта	58	100	130	128	210	210	280	280	280
3.1.	Техническая подготовка	28	56	58	30	60	60	68	68	68
3.2.	Тактическая подготовка	12	10	12	24	36	36	40	40	40
3.3.	Интегральная подготовка				22	30	30	30	30	30
3.4.	Развитие специальных психологических качеств				10	20	20	16	16	16
3.5.	Контрольные испытания	8	8	16	14	14	14	18	18	18
3.6.	Соревнования	10	12	28	20	40	40	90	90	90
3.7.	Медико-восстановительные мероприятия				8	10	10	18	18	18
4.	Специальная физическая подготовка	40	51	62	32	39	39	86	86	86
5.	Самостоятельная работа	8	15	25	15	15	15	20	20	20
5.1.	Инструкторская и судейская практика			5	8	8	8	12	12	12
5.2.	Посещение и просмотр спортивных соревнований	8	15	20	7	7	7	8	8	8
	Общее количество часов	160	240	276	276	368	368	552	552	552