

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8			Беседы
1.1	Физическая культура и спорт в России		1		
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека.		1		
1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		2		
1.5	Правила игры в пионербол, мини-волейбол		4		
2	Общая физическая подготовка	60			Прием
2.1	Гимнастические упражнения			15	контрольных
2.2	Акробатические упражнения			10	нормативов
2.3	Легкоатлетические упражнения			15	по ОФП
2.4	Подвижные игры			20	
3	Специальная физическая подготовка	30			Прием
3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча			10	нормативов по СФП
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			7	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			5	
3.4	Упражнения для развития прыгучести			8	
4	Техническая подготовка	48			Учебные игры
4.1	1.Техника нападения:				в мини-волейбол

4.2	-перемещения и стойки,			6	
4.3	-передачи,			8	Прием
4.4	-подачи,			7	контрольных
4.5	-нападающие удары.			5	нормативов
4.6	<i>2.Техника защиты:</i>				по технической
4.7	-перемещение и стойки,			6	подготовке
4.8	-приём сверху двумя руками,			8	
4.9	-приём снизу двумя руками.			8	
5	Тактическая подготовка	18			
5.1	Индивидуальные действия			6	
5.2	Групповые действия			6	
5.3	Командные действия			6	
6	Интегральная подготовка	12			
6.1	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях			4	
6.2	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений			4	
6.3	Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола			4	
7	Соревнования	13		13	
8	Контрольные испытания	9			
8.1	Контрольные испытания по ОФП			6	
8.2	Итоговая аттестация			3	
ИТОГО:		198	8	190	