

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14
имени Героя России Дмитрия Шектаева»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «08» июня 2021 г.
Протокол № 18



УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «СОШ № 14»
/ Ощепкова Т.В.
20 21 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Некрасов Владимир Андреевич,
педагог дополнительного образования

**Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план**

№	Наименование темы	Всего Часов	В том числе		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практик а	
1.	Требования безопасности	01	01	00	Беседа, опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	01	01	00	Наблюдения, опрос
3.	Общая физическая подготовка	45	8	37	Зачёт
3.1.	Быстрота	15	02	14	Сдача нормативов
3.2.	Быстрая сила	10	02	12	Сдача нормативов
3.3.	Общая координация	10	02	07	Сдача нормативов
3.4.	Гибкость	10	02	04	Тесты
4.	Специальная физическая подготовка	35	04	31	Зачёт
4.1.	Ловкость	14	01	10	Тесты
4.2.	Реакция	14	01	10	Тесты
4.3.	Тренажёры	03	01	06	Тесты
4.4.	Имитация	04	01	05	Наблюдения, опрос
5.	Технико-тактическая подготовка	24	04	20	Наблюдения, беседа
5.1.	Обучение технике	10	02	8	Наблюдения, беседа
5.2.	Перемещение, соревнования, эстафеты	14	02	12	Наблюдения, беседа
6.	Контрольные испытания	02	00	02	Соревнования
	Итого:	108	18	90	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575879

Владелец Ощепкова Татьяна Валериевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022