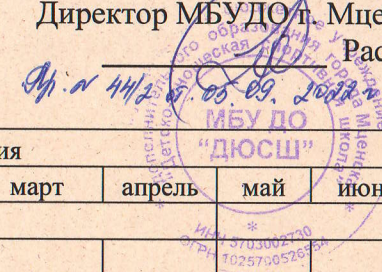


УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
волейболу
на 2022 – 2023 уч. год группы БУ – 4 года обучения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО г. Мценска «ДЮСШ»
Распопов П. А.



№п/	Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			подготовительный											
	Обязательные предметные области	236												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	1	
2	Общая физическая подготовка	98	10	10	9	10	9	10	10	9	10	9	2	
2.1	Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.3	Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.6	Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	Вид спорта	104	10	12	10	12	7	10	11	6	13	10	3	
3.1	Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.2	Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3.3	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.4	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3.5	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
3.7	Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	Вариативные предметные области	100												
	Различные виды спорта и подвижные игры	96	10	10	10	9	7	8	9	15	6	10	2	
	Аттестация промежуточная, итоговая	4		2							2			
	всего часов за 42 недели	336	34	36	32	34	26	32	34	34	34	32	8	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
волейболу
на 2022 – 2023 уч. год группы БУ – 6 года обучения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО г. Мценска «ДЮСШ»
Распопов П. А.

Пр. № 44/2 от 09.09.2022 г.
МНН 5703002730
ИНН 5703003455

	Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			подготовительный											
	Обязательные предметные области	302												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4		
2	Общая физическая подготовка	128	14	13	13	14	10	10	14	13	12	13	2	
2.1	Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.3	Строевые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.4	Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.6	Проектная деятельность.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3	Вид спорта	132	14	13	12	14	9	13	14	14	13	14	2	
3.1	Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.2	Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.3	Комплексы подготовительных и подводящих физических	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.4	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.5	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3.7	Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	Вариативные предметные области													
4.1	Различные виды спорта и подвижные игры	112	13	9	12	13	11	10	12	11	6	14	1	
4.2	Аттестация промежуточная, итоговая	6		2							4			
	всего часов за 42 недели	420	45	42	41	45	33	37	45	42	40	45	5	