




УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО	
Общая физическая подготовка	9	10	10	7	9	10	10	10	10	6	6	3	3	93
Освоение комплексов физических упражнений	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	31
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	3	3	3	3	3	4	4	4	4		2	1	1	31
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	2	1	1	31
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	40
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Участие в спортивных соревнованиях														0
Техническая подготовка	5	5	5	10	6	5	5	5	5	10	8	5	5	74
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях				3	1					3	3			10
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				2						2				4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	0	0	46
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1				1				1	1				4
История возникновения вида спорта и его развитие		1		1		1	1							4
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1		1						1		1			4
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1		1							1			4

Закаливание организма	1		1		1		1							4
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		1		1		1						4
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1		1		1			1				4
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1			1	1	1							4
Режим дня и питание обучающихся			1				1		1					3
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1			1				1	1				4
Техника безопасности	1			1	1				1					4
Развитие специальных психологических качеств			1			1					1			3
Инструкторская и судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка						1	1	1						3
Сдача контрольных нормативов	1			1						1				3
Проведение промежуточной, итоговой аттестации														0
Интегральная подготовка	2	2	2	0	2	0	2	2	0	5	18	18		53
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1		1		1	1		1	3	3		13
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр								1			6	7		14
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1		1		1			2	3	3		13
приобретение навыков сохранения собственной физической формы										2	6	5		13
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	26	26	26	26	26	24	26	26	26	28	26	26		312

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки

 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
 Баниной Е.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ г. Слюдянки

«Спортивная школа
А.В.Володченко

01.09.2023г. Слюдянки»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение волейбол (СОГ), тренер-преподаватель Банина Е.А.

Содержание занятий	сент	окт	нояб	дек	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	2	3	2	3	2	3	24
История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.		1		1						2
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			1		1					2
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1				1		1		3
Основы спортивной подготовки	1								1	2
Строение и функции организма человека			1				1			2
Гигиенические знания, умения и навыки			1				1		1	3
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1			1			1			3
Основы спортивного питания						1		1		2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		1			1					2
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1				1				1	3
Общая физическая подготовка	5	3	4	5	4	3	4	3	5	36
Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		1	2	1			1	2	9
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	1	1	1	1	1	1	2		1	9

Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	5	4	3	2	36
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	1	1	1	2	1	1		10
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1		1	8
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	1	1	1	1	1		1		8
Избранный вид спорта	12	14	12	14	12	13	14	14	15	120
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	6	3	10	8	10	10	10	10	10	77
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	2	6								8
Развитие специальных психологических качеств	2	2	1	3	1	1	2	3	1	16
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	2	2		1			2		2	9
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок		1	1	1	1	2		1	1	8
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				1					1	2
Самостоятельная работа	1	3	3	3	3	1	3	4	3	24
ИТОГО ЧАСОВ:	26	28	26	28	26	24	28	26	28	240

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО СШ г.Слюдянки



О.В.Володченко

Учебный план составлен тренером-преподавателем Е.А.Банина



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО	
Общая физическая подготовка	12	12	12	10	13	13	13	13	8	8	3	3	120	
Освоение комплексов физических упражнений	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	1	40	
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	4	4	4	5	5	5	5		2	1	1	40	
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1	40
Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	6	7	6	6	6	5	6	0	0	58
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1		14	
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		15	
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1		14	
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2		15	
Участие в спортивных соревнованиях													0	
Техническая подготовка	9	5	5	13	8	8	6	6	14	13	5	12	104	
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	44
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	3			4	2					4	4	3		20
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2	1		4			2			4	3		4	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	8	6	7	6	7	7	7	6	5	0	0	66
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1	1			1				1	1				5
История возникновения вида спорта и его развитие		1	1	1			1	1						5
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1		1	1					1		1			5
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1		1		1					1			5
Закаливание организма	1		1			1	1		1					5


Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		1		1	1	1	1							6
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1		1		1		1	1		1						6
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1		1	1	1	1	1								6
Режим дня и питание обучающихся	1		1			1	1			1						5
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1	1		1		1			1	1					6
Техника безопасности	1	1	1	1	1					1						6
Развитие специальных психологических качеств			1			1	1	1	1	1	1					6
Инструкторская и судейская практика																0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0			6
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка							1	1	1							3
Сдача контрольных нормативов	1			1						1						3
Проведение промежуточной, итоговой аттестации																0
Интегральная подготовка	1	5	4	0	2	1	2	3	2	4	19	19				62
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр		2	1		1		1	1	1	2	3	3				15
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр		1	1		1				1		6	7				17
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		1	1			1	1	1	1	2	3	4				15
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1								7	5				15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	35	35	35	35	36	36	35	36	36	36	27	34				416

Учебный план проверен:
 Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:
 Тренером-преподавателем
 Чупровым А.С.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1						7
Закаливание организма							1	1	1	1	1	1	1	7
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта									1	1	1	1	1	5
Техника безопасности					1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Развитие специальных психологических качеств	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	18
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	1	1	1	1										4
знание этики поведения спортивных судей						1	1	1	1					4
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта										1	1	1	1	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	3	0	0	0	0	4	1	0	0	0	12
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка		1	1	1						1				4
Сдача контрольных нормативов	1			1					2					4
Проведение промежуточной, итоговой аттестации	1			1					2					4
Интегральная подготовка	2	3	4	6	5	5	5	5	5	5	12	7	7	64
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр				2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	22
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	12
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
приобретение навыков сохранения собственной физической формы			2	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	16
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	53	53	54	55	53	54	54	54	53	49	46	46	46	624

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
Чупровым А.С.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО	
Общая физическая подготовка	12	12	12	10	13	13	13	13	8	8	3	3	120	
Освоение комплексов физических упражнений	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	1	40	
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	4	4	4	5	5	5	5		2	1	1	40	
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1	40
Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	6	7	6	6	6	5	6	0	0	58
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1		14	
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		15	
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1		14	
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2		15	
Участие в спортивных соревнованиях													0	
Техническая подготовка	9	5	5	13	8	8	6	6	6	14	13	5	12	104
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	44
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	3			4	2					4	4		3	20
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2	1		4			2			4	3		4	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	8	6	7	6	7	7	7	6	5	0	0	66
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1	1			1				1	1				5
История возникновения вида спорта и его развитие		1	1	1			1	1						5
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1		1	1					1		1			5
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1		1	1	1					1			5
Закаливание организма	1		1		1	1			1					5

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		1		1	1	1	1						6
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1		1		1		1	1		1					6
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1		1	1	1	1	1							6
Режим дня и питание обучающихся	1		1			1	1			1					5
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1	1		1		1			1	1				6
Техника безопасности	1	1	1	1	1					1					6
Развитие специальных психологических качеств			1			1	1	1	1	1	1				6
Инструкторская и судейская практика															0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	6
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка						1	1	1							3
Сдача контрольных нормативов	1			1						1					3
Проведение промежуточной, итоговой аттестации															0
Интегральная подготовка	1	5	4	0	2	1	2	3	2	4	19	19	19	19	62
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр		2	1		1		1	1	1	2	3	3	3	3	15
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр		1	1		1				1			6	7	7	17
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений		1	1			1	1	1	1	2	3	4	4	4	15
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1									7	5	5	15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	35	35	35	35	36	36	35	36	36	36	27	34	34	34	416

Учебный план проверен:
 Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:
 Тренером-преподавателем
 Олейником А.А.




УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	8	5	5	124
Освоение комплексов физических упражнений	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	36
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	42
Специальная физическая подготовка	8	9	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	9	87
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	27
Повышение индивидуального игрового мастерства	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	45
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	45
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	45
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	45
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	41
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	13	12	11	11	9	9	9	10	7	6	6	124
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	2	2	2	2	2	2	2							12
История возникновения вида спорта и его развитие						1	1	1	1	1	1	1	1	8
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	1	1	1	1	1	1	1					8

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	1	1					1	1	1	1	8	
Закаливание организма	1	1	1	1					1	1	1	1	8	
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1	1							1	1	1	6	
Техника безопасности	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	
Развитие специальных психологических качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18	
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике										1	1	1	1	4
знание этики поведения спортивных судей	1	1	1	1									4	
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта					1	1	1	1					4	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	0	2	0	0	0	0	5	1	1	1	12	
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка									1	1	1	1	4	
Сдача контрольных нормативов	1			1					2				4	
Проведение промежуточной, итоговой аттестации	1			1					2				4	
Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	7	7	5	5	5	5	64	
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22	
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений								2	3	3	3	3	14	
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	60	59	55	56	53	53	53	53	54	45	40	43	624	

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
 Олейником А.А.



УТВЕРЖДАЮ:
 Спортивная школа
 г. Слюдянки
 А.В. Володченко

01.09.2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение волейбол (СОГ), тренер-преподаватель Олейник А.А.

Содержание занятий	сент	окт	нояб	дек	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	2	3	2	3	2	3	24
История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.		1		1						2
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			1		1					2
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1				1		1		3
Основы спортивной подготовки	1								1	2
Строение и функции организма человека			1				1			2
Гигиенические знания, умения и навыки			1				1		1	3
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1			1			1			3
Основы спортивного питания						1		1		2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		1			1					2
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1				1				1	3
Общая физическая подготовка	5	3	4	5	4	3	4	3	5	36
Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		1	2	1			1	2	9
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	1	1	1	1	1	1	2		1	9

Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	5	4	3	2	36
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	1	1	1	2	1	1		10
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1		1	8
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	1	1	1	1	1		1		8
Избранный вид спорта	12	14	12	14	12	13	14	14	15	120
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	6	3	10	8	10	10	10	10	10	77
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	2	6								8
Развитие специальных психологических качеств	2	2	1	3	1	1	2	3	1	16
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	2	2		1			2		2	9
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок		1	1	1	1	2		1	1	8
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				1					1	2
Самостоятельная работа	1	3	3	3	3	1	3	4	3	24
ИТОГО ЧАСОВ:	26	28	26	28	26	24	28	26	28	240

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО СШ г.Слюдянки



О.В.Володченко

Учебный план составлен тренером-преподавателем А.А.Олейником