Учебный план по виду спорта: волейбол (14-16 лет)

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общие основы волейбола. Правила игры | 5 | 5 | 0 |  |
|  2. |  Общефизическая подготовка |  24 | 2 | 22 | Выпол-енормативов |
|  3. |  Специальная подготовка |  10 | 1 | 9 | Выпол-енормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 45 | 0 | 45 |  |
| 5. | Тактическаяя подготовка | 24 | 12 | 12 |  |
| 6. | Игровая подготовка | 30 | 0 | 30 |  |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 6 | 0 | 6 |  |
| **Итого:** | **144** | **21** | **123** |  |

2-й год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общие основы волейбола. Правила игры | 2 | 2 | 0 |  |
|  2. |  Общефизическая подготовка |  27 | 2 | 25 | Выпол-енормативов |
|  3. |  Специальная подготовка |  10 | 2 | 8 | Выпол-енормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 42 | 0 | 42 |  |
| 5. | Тактическаяя подготовка | 16 | 8 | 8 |  |
| 6. | Игровая подготовка | 33 | 0 | 33 |  |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 14 | 0 | 14 |  |
| **Итого:** | **144** | **14** | **130** |  |

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общие основы волейбола. Правила игры |  2 | 2 | 0 |  |
|  2. | Общефизическая подготовка |  26 | 0 |  26 |  Выпол-енормативов |
| 3. | Специальная подготовка |  20 | 0 |  20 | Выпол-енормативов |
| 4. | Техническая подготовка | 36 | 0 | 36 |  |
| 5. | Тактическаяя подготовка | 16 | 8 | 8 |  |
| 6. | Игровая подготовка | 26 | 0 | 26 |  |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 18 | 0 | 18 |  |
|  | **Итого:** | **144** | **10** | **134** |  |