Учебный план по виду спорта: волейбол (8-16 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общие основы волейбола. Правила игры | 5 | 5 | 0 |  |
| 2. |  Общефизическая подготовка |  24 | 2 | 22 | Выполнениенормативов |
| 3. |  Специальная подготовка |  10 | 1 | 9 | Выполнениенормативов |
| 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** |  |