

**Учебный план дополнительной образовательной программы «Волейбол».
2021-2022 учебный год**

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	14	4	-	4	-	4	-
2	Общая физическая подготовка, час	270	3	69	2	70	1	71
3	Специальная физическая подготовка, час	80	3	21	2	22	1	23
4	Техническая подготовка	77	3	24	2	21	2	21
5	Тактическая подготовка	17	-	3	2	5	2	5
6	Игровая и соревновательная практика	32	2	8	2	8	2	8
7	Итоговое занятие	14	-	4	-	4	-	4
Всего часов		504	15	129	14	130	12	132
			144		144		144	
ИТОГО по программе: 432 часа								