

**Календарно-тематическое планирование кружка Волейбол на базе ШСК Прометей**  
(Спортивный зал МКОУ Белозерская СШ, пятница – суббота с 18-00 по 20-00)

№ занятия	Планируемая дата	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Примечание
1		Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	2 ч.		В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.
2		Основы истории развития волейбола в России. ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра.	2 ч.		
3		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП. Учебная игра.	2 ч.		
4		Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. Учебная игра.	2 ч.		
5		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра.	2 ч.		
6		ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	2 ч.		
7		Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. Учебная игра.	2 ч.		
8		Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Учебная игра.	2 ч.		
9		Передача сверху двумя руками в	2 ч.		

		парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. Учебная игра.			
10		Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	2 ч.		
11		Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Учебная игра.	2 ч.		
12		Эстафеты с различными способами перемещений. Учебная игра.	2 ч.		
13		Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. Учебная игра.	2 ч.		
14		Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2 ч.		
15		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать» Учебная игра.	2 ч.		
16		ОРУ. Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра.	2 ч.		
17		Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП. Учебная игра.	2 ч.		
18		Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения. Учебная игра.	2 ч.		
19		Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	2 ч.		
20		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра.	2 ч.		
21		ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	2 ч.		
22		Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	2 ч.		
23		Нижняя прямая подача. Техника выполнения. Учебная игра.	2 ч.		
24		Прием мяча снизу двумя руками	2 ч.		

25		после подачи. СФП. Учебная игра. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	2 ч.		
26		Учебная игра. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Учебная игра.	2 ч.		
27		Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения. Учебная игра.	2 ч.		
28		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2 ч.		
29		Учебная игра. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	2 ч.		
30		ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	2 ч.		
31		Подача и прием мяча в парах. Учебная игра.	2 ч.		
32		Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	2 ч.		
33		Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	2 ч.		
34		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. Учебная игра.	2 ч.		
35		ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Учебная игра.	2 ч.		
36		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	2 ч.		
37		Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила	2 ч.		

		проведении соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России. Учебная игра.			
38		Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	2 ч.		
39		Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Учебная игра.	2 ч.		
40		Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. Учебная игра.	2 ч.		
41		Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	2 ч.		
42		Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП. Учебная игра.	2 ч.		
43		Подача и прием мяча в парах. Учебная игра.	2 ч.		
44		Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.	2 ч.		
45		Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста. Учебная игра.	2 ч.		
46		ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов. Учебная игра.	2 ч.		
47		Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Учебная игра.	2 ч.		
48		Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра.	2 ч.		
49		Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2 ч.		

50		Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	2 ч.		
51		Учебная игра. ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2 ч.		
52		Учебная игра. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2 ч.		
53		Учебная игра. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2 ч.		
54		Учебная игра. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2 ч.		
55		Учебная игра. Учебная игра мини-волейбол.	2 ч.		
56		Учебная игра. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2 ч.		
57		Учебная игра. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	2 ч.		
58		Учебная игра. Индивидуальные тактические действия.	2 ч.		
59		Учебная игра. Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2 ч.		
60		Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	2 ч.		
61		Учебная игра. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	2 ч.		
62		Учебная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2 ч.		
63		Учебная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	2 ч.		
64		Учебная игра. Чередование изученных	2 ч.		

		<p>тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Учебная игра.</p>			
65		<p>Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.</p>	2 ч.		
66		<p>Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p>	2 ч.		
67		<p>Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Учебная игра.</p>	2 ч.		
68		<p>Учебная игра мини-волейбол. Учебная игра.</p>	2 ч.		
69		<p>Учебная игра.</p>	2 ч.		
70		<p>Учебная игра.</p>	2 ч.		