

Календарно-тематическое планирование кружка Юный волейболист на базе ШСК Прометей (Спортивный зал МКОУ Белозерская СШ, суббота с 16-00 по 18-00)

№п/п	Дата	Кол-во часов	Раздел и тема занятия
1		2	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности. Учебная игра.
2		2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра «спиной к финишу». Учебная игра.
3		2	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с кубиками и мячом». Учебная игра.
4		2	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой». Учебная игра.
5		2	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч». Учебная игра.
6		2	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров». Учебная игра.
7		2	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча. Учебная игра.

8		2	<p>Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя</p> <p>Игра мини-волейбол. Учебная игра.</p>
9		2	<p>Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.</p> <p>Учебная игра.</p>
10		2	<p>Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра мини– волейбол.</p> <p>Учебная игра.</p>
11		2	<p>Двухсторонняя игра мини–волейбол.</p> <p>Учебная игра.</p>
12		2	<p>.Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра мини – волейбол.</p> <p>Учебная игра.</p>
13		2	<p>Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Развитие координационных способностей.</p> <p>Учебная игра.</p>
14		2	<p>Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Развитие координационных способностей.</p> <p>Учебная игра.</p>
15		2	<p>Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Развитие координационных способностей.</p> <p>Учебная игра.</p>
16		2	<p>Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.</p> <p>Учебная игра.</p>

17		2	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности. Учебная игра.
18		2	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Учебная игра.
19		2	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Учебная игра.
20		2	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Учебная игра.
21		2	Практическая работа. Игра. Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Учебная игра.
22		2	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Учебная игра.
23		2	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Учебная игра.
24		2	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Учебная игра.
25		2	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Учебная игра.
26		2	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Учебная игра.
27		2	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности. Учебная игра.
28		2	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.

			Учебная игра.
29		2	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Учебная игра.
30		2	Соревнование в группах. Учебная игра.
31		2	Соревнование в группах. Учебная игра.
32		2	Соревнование в группах. Учебная игра.
33		2	Соревнование школьные среди учащихся 3-6 классов. Учебная игра.
34		2	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Учебная игра.