

**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.

<b>8</b>		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>
<b>9</b>		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>
<b>10</b>		2	<p>Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра мини– волейбол.</p> <p>Учебная игра.</p>
<b>11</b>		2	<p>Двухсторонняя игра мини–волейбол.</p> <p>Учебная игра.</p>
<b>12</b>		2	<p>.Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра мини – волейбол.</p> <p>Учебная игра.</p>
<b>13</b>		2	<p>Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Развитие координационных способностей.</p> <p>Учебная игра.</p>
<b>14</b>		2	<p>Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Развитие координационных способностей.</p> <p>Учебная игра.</p>
<b>15</b>		2	<p>Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Развитие координационных способностей.</p> <p>Учебная игра.</p>
<b>16</b>		2	<p>Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.</p> <p>Учебная игра.</p>

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

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