

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «СОШ №11»  
 \_\_\_\_\_ /В.Н. Варенова/  
 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности**  
**«Волейбол»**  
**(стартовый уровень)**

**Год обучения: 1**

№ п\п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	5.09	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие физической культуры и спорта в России.	1	1		Контрольное упражнение
2	7.09.	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	1	1		Контрольное упражнение
3	12.09	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками у стенки.	1			Контрольное упражнение
4	14.09	Передача мяча сверху двумя руками над головой. О.Ф.П.	1			Контрольное упражнение
5	19.09	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.	1	1		Контрольное упражнение
6	21.09	Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
7	26.09	Передача мяча в парах через сетку. Нижний прием мяча.	1		1	Контрольное упражнение

8	28.09	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
9	03.10	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
10	05.10	Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
11	10.10	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	1		1	Контрольное упражнение
12	12.10	Подача на точность. Передача мяча и прием мяча в парах ,тройках через сетку .	1		1	Контрольное упражнение
13	17.10	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
14	19.10	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1	Контрольное упражнение
15	24.10	Основные приемы самоконтроля. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.	1		1	Контрольное упражнение
16	26.10	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
17	31.10	Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
18	02.11	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол..	1		1	Контрольное упражнение
19	07.11	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1	Контрольное упражнение
20	09.11	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	1	1		Контрольное упражнение

21	14.11	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
22	16.11	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
23	21.11	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
24	23.11	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара	1		1	Контрольное упражнение
25	28.11	Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире	1	1		Контрольное упражнение
26	30.11	Развитие волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1	Контрольное упражнение
27	05.12	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1		1	Контрольное упражнение
28	07.12	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	1		Контрольное упражнение
29	12.12	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1		1	Контрольное упражнение
30	14.12	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1	1		Контрольное упражнение
31	19.12	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
32	21.12	Передачи в прыжке над собой . Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение

33	26.12	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	1		1	Контрольное упражнение
34	28.12	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
35	09.01	Специальные упражнения в тройках. Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
36	11.01.	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
37	16.01	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, и первая передача в зоны 4,3; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		1	Контрольное упражнение
38	18.01	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.	1	1		Контрольное упражнение
39	23.01	Защитные действия в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
40	25.01	«Либеро»- его действия на площадке. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
41	30.01	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1	Контрольное упражнение
42	01.02	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
43	06.02	Передачи в прыжке над собой, назад. Передача двумя с	1		1	Контрольное упражнение

		поворотом, одной рукой. Развитие координации.				
44	08.02	Передача над головой, в парах, в тройках, через сетку.	1		1	Контрольное упражнение
45	13.02	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	1		1	Контрольное упражнение
46	15.02	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	1		1	Контрольное упражнение
47	20.02	Акробатические упражнения. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
48	22.02	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1		1	Контрольное упражнение
49	27.02	Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	1			Контрольное упражнение
50	29.02	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
51	05.03	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
52	07.03.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1		1	Контрольное упражнение
53	12.03	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения.	1		1	Контрольное упражнение

54	14.03	Акробатические упражнения-кувырки , перекаты.	1		1	Контрольное упражнение
55	19.03	Прием мяча от сетки. Развитие координации. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
56	21.03	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
57	26.03	Обманные нападающие удары. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
58	28.03	Передача в прыжке -откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1		1	Контрольное упражнение
59	02.04	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
60	04.04.	Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
61	09.04	Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1		1	Контрольное упражнение
62	11.04	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.	1		1	Контрольное упражнение
63	16.04	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
64	18.04	Подача в прыжке. СФП.	1		1	Контрольное упражнение
65	23.04	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП	1		1	Контрольное упражнение

66	25.04	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
67	30.04	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
68	07.05	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
69	14.05	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1	Контрольное упражнение
70	16.05	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1	Контрольное упражнение
71	21.05	Повторения пройденного материала	1		1	Контрольное упражнение
72	23.05	Контрольное соревнование.	1		1	Контрольное упражнение
		всего	72	7	65	