КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА Волейбольный клуб «Искорка»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Раздел  Тема занятия | Кол. часов | Плановые сроки | Фактические сроки,  коррекция. |
| **Стойки и перемещения, техника передач, нападающий удар.** | | **8** |  | |
| 1 | ТБ на занятиях. Разминка волейболиста. Перемещения в стойке. Верхняя и нижняя передача индивидуально и в парах. Верхняя прямая подача и приём. |  | Сент. |  |
| 2 | Техника нападающего удара в опорном положении. Разбег. Нападающий удар по ходу разбега. Учебная игра в три касания. | сент |  |
| 3 | История развития волейбола, современные мячи. Перемещения и стойки.  Совершенствование техники передач в парах. Передачи в пятёрках со сменой мест. | Сент. |  |
| 4 | Нападающий удар в парах и приём. Нападающий удар по ходу разбега. Учебная игра в три касания. | сент |  |
| 5 | История изменения правил передач и приёма мяча. Стойки и перемещения. Упражнения на скамейках. Совершенствование техники передач в парах. Передачи в тройках. | Сент. |  |
| 6 | Нападающий удар из зоны 4. Подача в разные зоны площадки. Учебная игра с заданием: подача в зону 1. | сент |  |
| 7 | Разновидности способов приёма мяча. Передачи в парах в разных положениях. Передачи в тройках и четвёрках со сменой мест. |  | сентябрь |  |
| 8 | Нападающий удар по ходу разбега. Подача и приём. Учебная игра в волейбол с установкой на нападение. | сентябрь |  |
| **Совершенствование техники передач, перемещений, нападающего удара, техника подачи.** | | **14** |  | |
| 9 | Сведения о выступлении российских волейболистов на чемпионатах мира и олимпиадах. Современное положение команд на мировой арене. Передачи в парах и тройках. |  | октябрь |  |
| 10 | Нападающий удар по ходу разбега. Подача и приём. Подача по зонам.  Техника подачи в прыжке. Учебная игра в волейбол. | октябрь |  |
| 11 | Упражнения на растяжение при разминке. Упражнения на веревочной лесенке. Передачи в парах и тройках со сменой мест.  Эстафеты с передачами через сетку во встречных колоннах. | ноябрь |  |
| 12 | Нападающий удар по ходу разбега из зоны 4. Подача в прыжке. Подача и приём. Учебная игра с заданием направления подачи. | ноябрь |  |
| 13 | Важность развития силовых и скоростно-силовых качеств для освоения техники волейбола. Упражнения со скакалкой и на скамейках. Совершенствование техники передач в парах и тройках. | ноябрь |  |
| 14 | Нападающий удар по ходу разбега из зоны 4. Подача в прыжке. Подача и приём. Учебная игра с заданием направления подачи. | ноябрь |  |
| 15 | Упражнения на развитие координации на гимнастических матах. Упражнения со скакалками. Совершенствование техники передач в парах и тройках. | ноябрь |  |
| 16 | Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи из зоны 4. Планирующая подача. Подача и приём. Учебная игра в волейбол. |  | ноябрь |  |
| 17 | Скоростно-силовые упражнения на скамейках и с набивными мячами. Совершенствование техники передач в тройках и четверках. Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи. | ноябрь |  |
| 18 | Совершенствование техники подачи и приёма. Контроль выполнения подачи. Учебная игра в волейбол. | ноябрь |  |
| 19 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения со скакалками. Передачи в парах и тройках. Передачи во встречных колоннах через сетку. | ноябрь |  |
| 20 | Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи из зоны 4. Планирующая подача. Подача и приём. Учебная игра в волейбол. | декабрь |  |
| 21 | Упражнения со скакалками. Передачи в парах и тройках. Техника обманного удара по высокому мячу. | декабрь |  |
| 22 | Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи в зоне 3. Подача и приём. Учебная игра в волейбол. | декабрь |  |
| **Техника нападающего удара и блокирования, совершенствование передач, подачи и приёма.** | | **8** |  | |
| 23 | Выдающиеся волейболисты прошлого и современности. Скоростно- силовые упражнения. Передачи в парах через сетку. Нападающий удар с собственного подбрасывания в парах. Нападающий удар по восходящему мячу через сетку. |  | декабрь |  |
| 24 | Техника выполнения нападающего удара в зоне 3. Подача и приём. Учебная игра. | декабрь |  |
| 25 | Ускорения за мячом. Упражнения на скамейках. Передачи в парах. Нападающий удар и приём в парах в опорном положении. | декабрь |  |
| 26 | Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи в зоне 3. Блокирование в зонах 3 и 4. Подача и приём. Учебная игра. | декабрь |  |
| 27 | Развитие скоростных качеств. Упражнения со скакалками. Передачи в тройках. Передачи со сменой мест через сетку. | декабрь |  |
| 28 | Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи в зоне 3, одиночное блокирование. Подача и приём. Учебная игра. | декабрь |  |
| 29 | Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах и четвёрках. Передачи в четверках со сменой мест. | декабрь |  |
| 30 | Нападающий удар в зоне 2 с разбега. Одиночное блокирование. Подача и приём. Учебная игра. | декабрь |  |
| **Техника нападающего удара и блокирования, совершенствование передач, стоек и перемещений.** | | **18** |  | |
| 31 | Упражнения с набивными мячами и со скакалками. Передачи в парах. Передачи в тройках со сменой мест. Совершенствование действий в защите. |  | январь |  |
| 32 | Нападающий удар из зон 4,2 с разбега по ходу и с поворотом корпуса. Одиночное блокирование. Подача и приём. Учебная игра. | январь |  |
| 33 | Современные правила игры в волейбол, их изменения в процессе развития игры. Ускорения без мяча и за мячом. Упражнения на развитие ловкости. Передачи в парах. | январь |  |
| 34 | Нападающий удар из зон 4,2 с разбега по ходу и с поворотом корпуса. Одиночное блокирование. Подача и приём. Учебная игра. | январь |  |
| 35 | Упражнения на скамейках и гимнастических матах. Прием с падением. Совершенствование передач в парах и тройках. | январь |  |
| 36 | Нападающий удар с разбега в зонах 4 и 2. Техника блокирования вдвоём.  Игра в волейбол. | январь |  |
| 37 | Упражнения на скорость перемещений за мячом. Упражнения на верёвочной лесенке. Совершенствование передач в тройках | Январь-февраль |  |
| 38 | . Нападающий удар в зонах 4 и 2, блокирование вдвоём. Подача и приём. Игра в волейбол. | февраль |  |
| 39 | Упражнения на развитие ловкости и скорости перемещений. Передачи в парах и четвёрках. Передачи во встречных колоннах через сетку с перебеганием под сеткой. | февраль |  |
| 40 | Нападающий удар и блокирование. Нападающий удар с короткой передачи. Игра в волейбол. | февраль |  |
| 41 | Упражнения с набивными мячами и на скамейках. Передачи в парах и четвёрках со сменой мест. Совершенствование игры в защите.  Нападающий удар и блокирование. Игра в волейбол. | февраль |  |
| 42 | Нападающий удар и блокирование. Нападающий удар с короткой передачи. Игра в волейбол. | февраль |  |
| 43 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств со скакалками. Передачи в парах и тройках. Совершенствование игры в защите. | февраль |  |
| 44 | Нападающий удар с разбега в зонах 4 и 2. Совершенствование техники блокирования вдвоём. Подача и приём. Игра в волейбол. | февраль |  |
| 45 | Упражнения на гимнастических матах. Упражнения на развитие ловкости с мячом. Совершенствование передач в тройках. | март |  |
| 46 | Нападающий удар в зоне 3 с короткой передачи. Совершенствование техники блокирования. Подача и приём. Игра в волейбол. | март |  |
| 47 | Упражнения на развитие ловкости и скорости перемещений. Передачи в парах и четвёрках. Совершенствование игры в защите. | март |  |
| 48 | Нападающий удар и блокирование. Контроль техники нападающего удара. Подача и приём. Игра в волейбол. | март |  |
| **Совершенствование технических приёмов. Основы тактики.** | | **16** |  | |
| 49 | Тактика защиты углом назад, взаимодействие блокирующих. Подстраховка товарищей. Передачи в парах и тройках. |  | март |  |
| 50 | Нападающий удар с разбега в зонах 4, 3, 2. Построение защиты на второй линии. Учебная игра с установкой игры в защите углом назад. | март |  |
| 51 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств на скамейках и на верёвочной лесенке. Передачи в четверках. | март |  |
| 52 | Совершенствование нападающего удара и блокирования.  Учебная игра с отработкой защитных действий углом назад. | март |  |
| 53 | Тактика игры с применением атакующих действий через связующего в зоне №2. Передачи в парах и тройках через сетку. Передачи во встречных колоннах. | март |  |
| 54 | Совершенствование нападающего удара, второй передачи из зоны 2 и блокирования. Подача и приём. Учебная игра с отработкой тактики защиты и нападения. | март |  |
| 55 | Упражнения на развитие ловкости и координации. Передачи в парах и встречных колоннах. | апрель |  |
| 56 | Совершенствование нападающего удара и блокирования, второй передачи из зоны 2.  Подача и приём. Учебная игра с отработкой тактики защиты и нападения. | апрель |  |
| 57 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. Передачи в парах и четвёрках. Тактические взаимодействия. | апрель |  |
| 58 | Совершенствование нападающего удара и блокирования, второй передачи из зоны 2.  Подача и приём. Учебная игра с отработкой тактики защиты и нападения. | апрель |  |
| 59 | Упражнения со скакалками и на скамейках. Передачи в тройках. Совершенствование нападения и защитных действий в тройках. | апрель |  |
| 60 | Нападающий удар из зоны 2 при второй передаче из зоны 2. Совершенствование техники блокирования.  Учебная игра в волейбол с применением атакующих и защитных действий. | апрель |  |
| 61 | Упражнения с набивными мячами. Передачи в тройках.  Передачи во встречных колоннах со сменой мест через сетку. | май |  |
| 62 | Нападающий удар из зон 2, 3, 4 при расположении связующего в зоне 2. Подача и приём. Учебная игра в волейбол с применением атакующих и защитных действий. | май |  |
| 63 | Тактика игры с одним связующим. Упражнения со скакалками. Передачи в тройках со сменой мест. Передачи во встречных колоннах. | май |  |
| 64 | Нападающий удар из зон 2, 3, 4. Подача и приём. Учебная игра с применением тактики атакущих действий с одним связующим. | май |  |
| **Совершенствование технических приёмов и тактических взаимодействий.** | | 4 |  | |
| 65 | Передачи в парах. Нападающий удар в зонах 4, 3, 2. Подача и приём. Соревнования на точность выполнения подачи. |  | май |  |
| 66 | Учебная игра в волейбол с применением атакующих и защитных действий. | май |  |
| 67 | Совершенствование техники передач. Нападающий удар из зоны 4. Подача и приём. Мини-турнир по волейболу. | май |  |
| 68 | Турнир по волейболу среди 7-10 х классов. | май |  |