

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
на Педагогическом Совете
протокол № 01 от 24.05.2022 г.

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ЛОУСШ р.п. Башмаково
№ 151-п от 01.06.2022 г.
А.С.Саванков



**Календарный учебный график по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-
спортивной направленности Волейбол**
(стартовый уровень)

№ п/п	Раздел Тема занятий	Количество часов		Дата		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
	1. Основы знаний	3				
1	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	1	-			Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-			Беседа, рассказ
3	Технико-тактические	1	-			Беседа, рассказ

	действия в защите и в нападении.					
	2. Освоение техники передвижений		5			
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
5	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	3. Освоение техники приемов и передач мяча		22			

7-8	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра</p>		3			<p>Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.</p>
9-10	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости, передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Учебная игра.</p>		3			<p>Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.</p>
11-12	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра.</p>		2			<p>Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.</p>
13-14	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты,</p>		2			<p>Показ. Тренировочные упражнения.</p>

	<p>прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.</p>					<p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
15-16	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Учебная игра.</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
17-18	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2. Учебная игра.</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
19-20	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести,</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>

	<p>выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Групповые действия волейболистов.</p> <p>Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Учебная игра.</p>					
21-22	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Перемещение игроков при приеме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Учебная игра.</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
23-24	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Перемещение игроков при приеме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
25-26	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты,</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p>

	<p>прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Перемещение игроков при приеме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Учебная игра.</p>					<p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
	<p>4. Освоение техники подачи мяча и приема подачи</p>		26			
27-28	<p>Прием подачи.</p> <p>Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительную передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра.</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
29-30	<p>Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>

	высоте 2 м. Учебная игра.					
31-32	<p>Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку – расстояние 6 м, 9 м. Учебная игра.</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
33-34	<p>Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра.</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
35-36	<p>Прием подачи.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
37-38	<p>Прием подачи.</p> <p>Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении.</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>

	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра.					
39-40	Прием подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.

49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		17			
53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно-тренировочная игра.		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
55-56	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
57	Нападающий удар с поворотом туловища.		3			Показ. Тренировочные упражнения.

	Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.					Работа в группах. Учебная игра.
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
59-60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.

	<p>бедро).</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища.</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>					
62	<p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке.</p> <p>Прием мяча с подачи в зону 3.</p> <p>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища.</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>		1			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
63	<p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке.</p> <p>Прием мяча с подачи в зону 3.</p> <p>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рук).</p> <p>Групповое блокирование.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>		1			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>
	6. Овладение тактикой игры в нападении		3			
64	<p>Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.</p> <p>Неожиданные передачи мяча</p>		1			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра.</p>

	через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.					
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	7. Овладение тактикой игры в защите		1			
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	8. Овладение организаторскими способностями	1	4			
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1				Учебно-тренировочные игры. Соревнования
69	Организация и проведение соревнований на		1			Учебно-тренировочные

	первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек					игры. Соревнования
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек		1			Учебно-тренировочные игры. Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек		1			Учебно-тренировочные игры. Соревнования
72	Товарищеские встречи		1			Учебно-тренировочные игры. Соревнования
	Всего:	2	274			