МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П.ВЕШКАЙМА

ВОЛЕЙБОЛ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Разработчик:
Мамонов В.В.,тренер-преподаватель

ОДОБРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ДЮСШ
К.В.Ишмуратов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Этап начальной подготовки 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№ недели	№ занятий	Тема занятия	Задачи	Содержание	Требования к учащимся
1-3	1-9	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: без предметов. БЕГ: 30м, равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: в длину с места. СПОРТИГРЫ: футбол, лапта. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: типа «Салок», с мячом, «Охотники и утки».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
	1-9	Контрольные испытания	Определить уровень физической подготовленности	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места. Челночный бег 5х 6 м Бросок набивного мяча стоя и сидя.	- Овладение техникой выполнения контрольных нормативов. - показать максимальный результат.
	1-9	Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, Челночный 3х 10 м., «Ёлочка» (92м). ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении. БРОСКИ: набивного мяча вверх над собой. ИГРЫ: «Салки», «2 мяча»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
4-5	10-15,	Стойки и перемещения волейболиста.	Разучить основные стойки и перемещения	СТОЙКИ: основная, низкая. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ: приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед, боком; ходьба, бег; скачок вперед; остановка шагом, прыжком.	Овладение основными способами перемещений по площадке в «стойке волейболиста».

4-5	10-15	Теория: личная гигиена и самоконтроль	Ознакомить с правилами личной гигиены, способами самоконтроля.	Санитарные требования к одежде и обуви. Утомление и отдых. Предупреждение травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях.	Уметь контролировать самочувствие. Содержать в чистоте одежду и обувь. Уметь предупредить травмы и оказывать первую помощь.
	10-15	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: с набивными мячами. БЕГ: 20м, равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: в высоту, напрыгивания. СПОРТИГРЫ: баскетбол, лапта, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: с мячом и бегом.	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
	10-15	Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, передвижения приставными шагами. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча вверх над собой. ИГРЫ: «День и ночь», «Пионербол»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
6-8	16-18	Передача мяча сверху	Научить технике передачи мяча сверху двумя руками	Переда мяча на месте над собой, в стену. То же в движении.	Овладеть техникой передачи сверху.
	19-24		Закрепить технику передачи сверху	То же в движении. Передача в парах на месте и в движении.	Закрепить технику передачи сверху.
	16-18	Введение мяча в игру	Научить технике подачи снизу	Нижняя прямая подача в стену. То же через сетку с близкого расстояния.	Овладеть техникой нижней прямой подачи.
	19-24		Закрепить технику подачи мяча снизу	Нижняя прямая подача в стену. То же через сетку в пределах площадки.	Закрепить техник нижней прямой подачи.

	16-24	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.	ОРУ: со скакалкой. БЕГ: 20м, равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: через скакалку. СПОРТИГРЫ: баскетбол, лапта. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: с мячом и бегом.	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
	16-24	Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча в щит. ИГРЫ: «День и ночь», «Пионербол»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
	16-24	Соревновательная подготовка	Закрепить изученные технические приемы	Первенство ДЮСШ по игре «Американка»	Показать умение выполнять подачу снизу и передачу мяча сверху двумя руками.
9-10	25-30	Тактические действия	Ознакомить с групповым взаимодействием игроков.	Вторая передача в зону 2 и 4, стоя лицом в сторону передачи.	После приема мяча с подачи выполнить передачу в зону 2 или 4.
	25-30	Техническая подготовка	Закрепление передачи мяча сверху и нижней прямой подачи.	Передача в парах через сетку. Подача снизу в правую или левую половины площадки.	Уметь подать мяч через сетку и выполнить передачу мяча через сетку и партнеру.
	25-30		Научить приёму и передаче мяча снизу	Многократное выполнение передачи мяча снизу в стену. То же, над собой.	Овладеть техникой приёма и передачи мяча снизу.
	25-30	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: со скамейкой БЕГ: 20м, равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: через скамейку СПОРТИГРЫ: баскетбол, лапта. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: с мячом, с прыжками.	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей

	25-30	Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. ИГРЫ: «Американка»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
11-12	31-36	Техническая подготовка	Научить приему мяча сверху и совершенствовать технику нижней прямой подачи.	Прием мяча, брошенного через сетку (4-6м). Подача снизу в правую или левую половины площадки.	Уметь подать мяч через сетку и выполнить прием мяча сверху двумя руками.
			Закрепить технику приёма и передач мяча снизу	Передачи мяча снизу в парах на месте. Прием мяча снизу в подачи партнера.	Овладеть техникой приёма и передачи мяча снизу.
	31-36	Тактическая подготовка	Ознакомить с групповыми и командными тактическими действиями	Расположение игроков при приеме мяча. Страховка соседей зоны при приеме.	Знать расположение игроков при приеме мяча.
	31-36	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: с набивными мячами БЕГ: равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: вверх из приседа с мячом. СПОРТИГРЫ: футбол зальный. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Охотники и утки»	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей

	31-36	Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча в щит. ИГРЫ: «Американка»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
13-16	37-48	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу и нижней прямой подачи.	Передача в парах на месте, в движении, через сетку верху и снизу. Подача снизу в правую или левую половины площадки различного расстояния.	Уметь подать мяч через сетку. Выполнить передачу мяча сверху и снизу двумя руками.
			Совершенствование перемещений, остановок шагом	Сочетание перемещений и остановок. Ускорение к сетке и остановка. То же приставными шагами.	Уметь добежать до мяча и выполнить технический прием.
	37-38	Соревновательная подготовка	Закрепить изученные технические приемы	Первенство ДЮСШ на призы Деда Мороза	Показать умение выполнять изученные тех. приемы

	37-48	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: с набивными мячами БЕГ: равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: вверх из приседа с мячом. СПОРТИГРЫ: хоккей в зале. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Салки ».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
	37-48	Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча в щит. ИГРЫ: «Американка»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
17	49-51	Техническая подготовка	Научить приему мяча сверху от прямой нижней подачи.	Прием мяча сверху от прямой нижней подачи	Уметь принять мяч сверху от прямой подачи.
			Закрепить технику приема мяча снизу	Передача в парах снизу на месте и в движении.	Уметь принять мяч снизу двумя руками от партнера.
		Тактическая подготовка	Ознакомить с индивидуальными тактическими действиями.	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передача или кулачком)	Уметь выбрать способ отбивания мяча через сетку.

		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: в движении. БЕГ: с изменением направления по сигналу. ПРЫЖКИ: вверх из приседа с мячом. СПОРТИГРЫ: хоккей в зале. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Перестрелка».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча над собой. ИГРЫ: «Американка», «Лапта».	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.

18	52-54	Теория: нападающий удар	Значение нападающего удара, его виды	Объяснение и показ техники нападающего удара.	Иметь представление о технике нападающего удара.
		Техническая подготовка	Учить нападающему удару	Выпрыгивание вверх с двух ног с имитацией удара. Многократные удары по мячу у стены.	Уметь выполнять прыжок вверх с двух ног и удар по мячу кистью в верхней точке.

		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: в движении. БЕГ: с изменением направления по сигналу. СПОРТИГРЫ: баскетбол. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Мяч ловцу»».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: с места перед, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами. БРОСКИ: набивного мяча над собой. ИГРЫ: «Американка», «Лапта».	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
		Соревновательная подготовка	Закрепить изученные технические приемы	Товарищеские встречи по игре «Американка»	Показать умение выполнять изученные тех. приемы

19	55-57	Техническая подготовка	Учить нападающему удару	Разбег 2-х шагов и имитация удара. Многократные удары по мячу у стены.	Уметь выполнять прыжок вверх с 2 шагов разбега и удар по мячу кистью в верхней точке.

			Закрепление техники передач, приема мяча и подачи снизу.	Передачи в парах на месте и в движении, сверху и снизу.	Уметь подать мяч через сетку и выполнить прием мяча сверху или снизу двумя руками.
		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: в движении. БЕГ: с изменением направления по сигналу. СПОРТИГРЫ: баскетбол. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Мяч ловцу»».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: с места перед, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами. БРОСКИ: набивного мяча над собой. ИГРЫ: «Американка», «Лапта».	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
		Тактическая подготовка	Ознакомить с индивидуальными тактическими действиями.	Направленная передача мяча через сетку по зонам.(1,6,5)	Уметь переправлять мяч через сетку в нужную зону

20	58-60	Техническая подготовка	Учить нападающему удару	Разбег 3-х шагов и имитация удара. Многократные удары по мячу у стены.	Уметь выполнять прыжок вверх с 3 шагов разбега и удар по мячу кистью в верхней точке.

			Закрепление техники передач, приема мяча и подачи снизу.	Передачи в парах на месте и в движении, сверху и снизу.	Уметь подать мяч через сетку и выполнить прием мяча сверху или снизу двумя руками.
		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: в движении. БЕГ: с изменением направления по сигналу. СПОРТИГРЫ: баскетбол. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Подвижная цель».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: с места перед, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами. БРОСКИ: набивного мяча над собой. ИГРЫ: «Американка», «Лапта».	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
		Соревновательная подготовка	Закрепить изученные технические приемы	Товарищеские встречи по игре «Американка» с приемом мяча.	Показать умение выполнять изученные тех. приемы

21	61-63	Техническая подготовка	Учить нападающему удару	Нападающий удар с 3-х шагом по подвешенному мячу.. Многократные удары по мячу в парах.	Уметь выполнять нападающий удар с 3 шагов разбега.

			Закрепление техники передач, приема мяча и подачи снизу.	Передачи в парах на месте и в движении, сверху и снизу.	Уметь подать мяч через сетку и выполнить прием мяча сверху или снизу двумя руками.
		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: в движении. БЕГ: с изменением направления по сигналу. СПОРТИГРЫ: баскетбол. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Мяч ловцу»».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: с места перед, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами. БРОСКИ: набивного мяча над собой. ИГРЫ: «Американка», «Лапта».	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
		Тактическая подготовка	Ознакомить с индивидуальными тактическими действиями.	Страховка соседей при приеме мяча. Выбор способа отбивания.	Уметь страховать соседа и выбрать способ отбивания мяча через сетку.
		Контрольные испытания (промежуточные)	Определить уровень физической подготовленности	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места.	показать максимальный результат в тестах.

22-24	64-72	Техническая и соревновательная подготовка	Закрепление техники передач, приема, подачи снизу и нападающего удара	Выполнение изученных приемов в контрольных играх.	Уметь выполнять все изученные приёмы.
		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: без предметов. БЕГ: с изменение направления. СПОРТИГРЫ: футбол, лапта. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Борьба за мяч», «Невод».	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: с места перед, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами. БРОСКИ: набивного мяча над собой. ИГРЫ: «Американка», «Лапта».	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
	67-69	Тактическая подготовка	Ознакомить с индивидуальными тактическими действиями.	Выбор способа передачи мяча (снизу или сверху).	Уметь страховать соседа и выбрать способ отбивания мяча через сетку.
	69-72	Контрольные испытания (промежуточные)	Определить уровень физической подготовленности	Челночный бег 5х 6 м Бросок набивного мяча стоя и сидя.	показать максимальный результат в тестах.
	70-72	Теория:	Правила игры в волейбол.	Расстановка и переход игроков, начало игры и подач, счет и результат игры, судейская терминология	Знать и уметь применить в игре.

25-26	73-78	Техническая и соревновательная подготовка	Учить одиночному блокированию	Выпрыгивания с места с двух ног. То же в парах с набрасыванием мяча партнером через сетку.	Уметь поставить блок мячу над сеткой. Уметь применить изученные приемы в игре.
		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: в парах. БЕГ: равномерный до 2 мин. СПОРТИГРЫ: настольный теннис. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Гонка мячей»	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: челночный 5х6 лицом и спиной вперед. ПРЫЖКИ: на одной и двух с преодолением препятствий. БРОСКИ: набивного мяча через сетку из-за головы. То же в прыжке. ИГРЫ: «День и ночь»(зрительный сигнал).	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
	73-75	Тактическая подготовка	Ознакомить с групповыми тактическими действиями.	Вторая передача в зону 2 и 4 стоя лицом в сторону передачи	Уметь выполнить вторую передачу в зоны 2 и 4 после приема мяча с подачи.

27-28	79-84	Техническая подготовка	Закрепление техники нападающего удара	Нападающий удар с 3-х шагов разбега с подачи партнера. Многократные удары по мячу в парах.	Уметь выполнять нападающий удар с 3 шагов разбега.
		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: в движении. БЕГ: с изменением направления по сигналу. СПОРТИГРЫ: настольный теннис. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: с бегом.	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: челночный 3х10 лицом и спиной вперед. ПРЫЖКИ: на одной и двух с преодолением препятствий. БРОСКИ: набивного мяча через сетку из-за головы. То же в прыжке ИГРЫ: «Американка»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
	79-81	Тактическая подготовка	Ознакомить с групповыми и командными тактическими действиями.	Страховка соседей при приеме мяча. Расположение игроков при приеме мяча	Уметь страховать соседа и знать свое место при приеме мяча.
	82-84	Теория:	Правила игры в волейбол.	Выход мяча из игры. Состав команды и замена игроков. Права и обязанности игроков.	Знать и уметь применить в игре.
		Контрольные испытания	Проверить освоение индивидуальных действия с мячом.	Передача сверху у стены. Жонглирование сверху на месте.	30 раз подряд-«отлично» 25-«Хорошо» 15 – «удовлетворительно

29-30	85-90	Техническая подготовка	Закрепление техники приема мяча сверху, снизу, одиночного блокирования и нападающего удара	Нападающий удар с 3-х шагов разбега с подачи партнера. Прием мяча сверху и снизу в парах с изменением расстояния между партнерами. Выпрыгивания верх у сетки толчком двух ног. То же с поворотом на 180 *	Уметь выполнять нападающий удар с 3 шагов разбега, прием мяча сверху, снизу и одиночное блокирование.
		Контрольные испытания	Проверить освоение индивидуальных действия с мячом.	Передача снизу у стены. Жонглирование снизу на месте.	30 раз подряд-«отлично» 25-«Хорошо» 15 – «удовлетворительно
		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: со скакалкой БЕГ: с изменением направления по сигналу. СПОРТИГРЫ: баскетбол. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: с бегом, прыжками	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: челночный 5х6 боком приставными шагами. ПРЫЖКИ: выпрыгивания вверх с доставанием подвешенного мяча. БРОСКИ: набивного мяча над собой. ИГРЫ: «Американка», «Лапта».	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.

31-32	91-96	Техническая подготовка	Совершенствование нападающего удара, приему мяча сверху и снизу	Нападающий с подачи пасующего из зон 2 и 4. Прием мяча сверху и снизу от нижней прямой подачи. То же стену многократно.	Уметь выполнить нападающий удар с 3 шагов разбега. Уметь выполнять многократные приемы снизу и сверху в стену.
			Совершенствование перемещений, остановок шагом	Сочетание перемещений и остановок. Ускорение к сетке и остановка. То же приставными шагами.	Уметь добежать до мяча, выполнить остановку и технический прием.
		Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: с набивными мячами БЕГ: равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: со скакалкой СПОРТИГРЫ: бадминтон. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Перестрелка».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча через серку. ИГРЫ: «Волейбол»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
	94-96	Теория	Инвентарь и место занятий	Размеры площадки, линии площадки.	Знать твердо: линия в пользу площадки!

33-34	97-102	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: с набивными мячами БЕГ: равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: со скакалкой СПОРТИГРЫ: бадминтон. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Перестрелка».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча через серку. ИГРЫ: «Волейбол»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
	97-99	Техническая подготовка	Совершенствование нападающего удара	Нападающий с подачи пасующего из зон 2 и 4.	Уметь выполнить нападающий удар с 3 шагов разбега.
	97-99	Тактическая подготовка	Закрепление групповых тактических действий	Вторая передача в зону 2 и 4 стоя лицом в сторону передачи.	Уметь выполнить вторую передачу в зоны 2 и 4 после приема мяча с подачи.
	100-102	Техническая подготовка	Совершенствование подачи нападающего удара	Нижняя прямая подача в правую и левую половины площадки. Нападающий удар в зоне 6.	Уметь выполнить подачу по ориентирам и нападающий удар в зоне 6.

35-38	103-114	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: с набивными мячами БЕГ: равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: со скакалкой СПОРТИГРЫ: бадминтон. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Перестрелка».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча через серку. ИГРЫ: «Волейбол»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
	103-114	Техническая подготовка	Совершенствование нападающего удара	Нападающий с подачи пасующего из зон 2 и 4.	Уметь выполнить нападающий удар с 3 шагов разбега.
	103-111	Техническая подготовка	Совершенствование приема мяча снизу 2-я руками	Прием мяча от нижней прямой подачи	Уметь принять мяч снизу двумя руками от нижней прямой подачи.
	103-105	Тактическая подготовка	Закрепление командных тактических действий	Ведение игры в три касания	Знать и уметь играть в волейбол.
	109-111	Тактическая подготовка	Закрепление групповых действий	Взаимодействие игроков при второй передаче. 3 в зону 2 и 4	Уметь выполнить передачу, стоя лицом в зону 4 и за голову в зону 2.
	103-111	Контрольные испытания	Определить уровень физической подготовленности на конец учебного года	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места. Челночный бег 5х 6 м Бросок набивного мяча стоя и сидя.	- показать максимальный результат.

39-41	115-1	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств	ОРУ: с набивными мячами БЕГ: равномерный до 500м. ПРЫЖКИ: со скакалкой СПОРТИГРЫ: бадминтон. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Перестрелка».	- Овладение общими двигательными навыками. - укрепление мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей
		Специальная физическая подготовка	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола	БЕГ: с остановками и изменением направления, сочетание остановок и перемещений. ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении, из приседа. БРОСКИ: набивного мяча через серку. ИГРЫ: «Волейбол»	Овладение двигательными навыками, специфичными для волейбола: быстротой реакции, прыгучестью, ловкостью, скоростно-силовыми.
		Техническая подготовка	Совершенствование нападающего удара	Нападающий с подачи пасующего из зон 2 и 4.	Уметь выполнить нападающий удар с 3 шагов разбега.
		Техническая подготовка	Совершенствование приема мяча снизу 2-я руками	Прием мяча от нижней прямой подачи	Уметь принять мяч снизу двумя руками от нижней прямой подачи.
	103-105	Тактическая подготовка	Закрепление командных тактических действий	Ведение игры в три касания.	Знать и уметь играть в волейбол.
	103-111	Контрольные испытания	Определить уровень физической подготовленности на конец учебного года	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места. Челночный бег 5х 6 м Бросок набивного мяча стоя и сидя.	- показать максимальный результат.

42-46 недели- занятия в спортивно-оздоровительном лагере.
ОФП, СФП, игры подвижные и спортивные, развлечения, турпоход, плавание.