

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»

« УТВЕРЖДАЮ»
Директор Клименко В.В.
«_28_» августа 2016__г.

Календарно – тематическое планирование
объединения «Волейбол» (девочки)
5 год обучения

2016-2017 учебный год

Рассмотрено и согласовано на заседании МС МУ ДО «ДОО(П)Ц»

Протокол №01 от «28» августа 2016 г.

Педагог дополнительного образования Гриченко Виктор Степанович

2016 год

Пояснительная записка к календарно-тематическому плану объединения «Волейбол» (девочки) 5-го года обучения

Календарно-тематический план составлен в соответствии с модифицированной образовательной программой по волейболу, утвержденной методическим советом МУ ДО «ДОО(П)Ц».

План рассчитан на 46 недель учебных занятий. Количество учебных часов – 234 в год, из них 10 - теоретическая часть, 224 - практическая часть. В теоретической подготовке используются различные формы организации: беседы, лекции и т.д. и имеют определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, сохранение здоровья. В практической части выделяются следующие разделы:

- общая физическая подготовка (бег, прыжки, силовые упражнения, кувырки, метание мяча из-за головы одной и двумя руками на дальность);
- специальная физическая подготовка (передвижение, остановка, ловля и передача мяча в парах, бросок, сочетание пройденных элементов);
- основы техники и тактики игры (основная стойка, прием мяча, подача, игра в защите, нападении, на блоке, страховка);
- подвижные игры, соревнования;
- контрольное тестирование.

Календарно-тематический план позволяет в ходе образовательного процесса качественно решать задачи по формированию физических и духовно-нравственных качеств обучающихся, формированию мотивации к здоровому образу жизни.

Календарно-тематический план объединения «Волейбол» (девочки) 5-го года обучения

Дата	№ занятия	Название раздела (темы)	Теория (кол-во часов)	Практика (к-во часов)	Примечания
		Сентябрь			
02.09	1	Вводное занятие. Составление списков прием заявлений, медицинских справок.	1	1	-
05.09	2	Физическая культура в России. Волейбол в России Соревновательная деятельность российских волейболистов. Контрольные испытания.	1	1	-
07.09	3	Правила поведения во время занятий Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Общий режим дня. Спортивная одежда и уход за ней. Контрольные испытания.	1	1	-
09.09	4	Правила игры в волейбол, пионербол. Основы судейской практики. Жесты судей. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке, по площадке. Учебная игра «Пионербол».		2	-
12.09	5	ОРУ без предметов, беговые упражнения, Бег 30м с высокого старта. Челночный бег 3х 10 м. Перемещение в стойке, по площадке. Учебная игра «Пионербол».		2	-
14.09	6	ОРУ без предметов, беговые упражнения, Бег 30м с высокого старта. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).		2	-
16.09	7	ОРУ без предметов, беговые упражнения, Бег 60м с высокого старта. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).		2	
19.09	8	ОРУ без предметов, беговые упражнения, Бег 60м с высокого старта. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).		2	
21.09	9	ОРУ без предметов, беговые упражнения, Метание малого мяча на дальность. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).		2	
23.09	10	ОРУ без предметов, беговые упражнения, Метание малого мяча на дальность. Передача мяча над собой.		2	
26.09	11	Медленный бег до 3 минут. ОРУ с мячом (разминка волейболиста). Верхняя передача мяча двумя руками в парах.		2	
28.09	12	Медленный бег до 3 минут. ОРУ с мячом (разминка		2	

		волейболиста). Верхняя передача мяча двумя руками в парах.			
30.09	13	Медленный бег до 3 минут. ОРУ с мячом (разминка волейболиста). Передача мяча над собой. Верхняя передача мяча двумя руками в парах.		2	
		Октябрь			
03.10	14	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках		2	
05.10	15	Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
07.10	16	Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
10.10	17	Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
12.10	18	Бег до 1 км. Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
14.10	19	Упражнения с набивными мячами для развития силы кисти. Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
17.10	20	Упражнения с набивными мячами для развития силы кисти. Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
19.10	21	Упражнения с набивными мячами для развития силы кисти. Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
21.10	22	Упражнения с набивными мячами для развития силы кисти. Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
24.10	23	Упражнения с набивными мячами для развития силы кисти. Верхняя передача, нижний прием в парах. Нижняя прямая подача.		2	
26.10	24	Силовые упражнения в висах лёжа и упорах. Нижняя передача, нижний прием. Нижняя прямая подача.		2	
28.10	25	Силовые упражнения в висах лёжа и упорах. Нижняя передача, нижний прием. Нижняя прямая подача.		2	
31.10	26	Силовые упражнения в висах лёжа и упорах. Нижняя передача, нижний прием. Нижняя прямая подача.		2	
		Ноябрь			
02.11	28	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Элементы игры в волейбол (переход по номерам).		2	
04.11	28	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Элементы игры в волейбол (переход по номерам).		2	
07.11	29	Приём и передача мяча двумя руками снизу.		2	

		Элементы игры в волейбол (переход по номерам).			
09.11	30	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Элементы игры в волейбол (переход по номерам).		2	
11.11	31	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Элементы игры в волейбол (переход по номерам).		2	
14.11	32	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Элементы игры в волейбол (переход по номерам).		2	
16.11	33	Приём и передач мяча двумя руками сверху. Прямая подача снизу.		2	
18.11	34	Приём и передач мяча двумя руками сверху. Прямая подача снизу.		2	
21.11	35	Приём и передач мяча двумя руками сверху. Прямая подача снизу.		2	
23.11	36	Приём и передач мяча двумя руками сверху. Прямая подача снизу.		2	
25.11	37	Приём и передач мяча двумя руками сверху. Прямая подача снизу.		2	
28.11	38	Приём и передач мяча двумя руками сверху. Прямая подача снизу.		2	
30.11	39	Приём и передач мяча двумя руками сверху. Прямая подача снизу.		2	
	Декабрь				
02.12	40	Нападающий удар, нижний прием.		2	
05.12	41	Нападающий удар, нижний прием. Передача назад после подбрасывания мяча партнёром.		2	
07.12	42	Нападающий удар, нижний прием. Передача назад после подбрасывания мяча партнёром.		2	
09.12	43	Нападающий удар, нижний прием. Передача назад после подбрасывания мяча партнёром.		2	
12.12	44	Нападающий удар, верхний прием. Передача назад после подбрасывания мяча партнёром.		2	
14.12	45	Нападающий удар, нижний прием. Прыжки в длину с места.		2	
16.12	46	Нападающий удар, нижний прием. Прыжки в длину с места.		2	
19.12	47	Нападающий удар, нижний прием. Передача назад после подбрасывания мяча партнёром.		2	
21.12	48	Нападающий удар, нижний прием. Прыжки в длину с места.		2	
23.12	49	Нападающий удар, верхний прием. Прыжки в длину с места.		2	
26.12	50	Нападающий удар, нижний прием.		2	
28.12	51	Передачи в парах верхний нижний прием, Нападающий удар, блок.		2	
30.12	52	Передачи в парах верхний нижний прием, Нападающий удар, блок.		2	
	Январь				

02.01	53	Передачи в парах верхний нижний прием, Нападающий удар, блок.		2	
04.01	54	Передачи в парах верхний нижний прием, Нападающий удар, блок.		2	
06.01	55	Контрольные испытания.		2	
09.01	56	Передачи в парах верхний нижний прием, Нападающий удар, блок.		2	
11.01	57	Передачи в парах верхний нижний прием, Нападающий удар, блок.		2	
13.01	58	Верхняя прямая подача, прием после подачи. Нападающий удар.		2	
16.01	59	Верхняя прямая подача, прием после подачи. Нападающий удар.		2	
18.01	60	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
20.01	61	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
23.01	62	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
25.01	63	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
17.01	64	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
30.01	65	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
	Февраль				
01.02	66	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
03.02	67	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
06.02	68	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
08.02	69	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
10.02	70	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
13.02	71	Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок.		2	
15.02	72	Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок, прием после блока.		2	
17.02	73	Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок, прием после блока.		2	
20.02	74	Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок, прием после блока.		2	
22.02	75	Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок, прием после блока.		2	
24.02	76	Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок, прием после блока.		2	
27.02	77	Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар, блок, прием после блока.		2	
	Март				
01.03	78	Передачи в парах (верхняя, нижняя). Подачи (верхняя, нижняя).		2	
03.03	79	Передачи в парах (верхняя, нижняя). Подачи (верхняя, нижняя).		2	
06.03	80	Передачи в парах (верхняя, нижняя). Подачи (верхняя, нижняя).		2	

08.03	81	Передачи в парах (верхняя, нижняя). Подачи (верхняя, нижняя).		2	
10.03	82	Передачи в парах (верхняя, нижняя). Подачи (верхняя, нижняя).		2	
13.03	83	Передачи в парах (верхняя, нижняя). Подачи (верхняя, нижняя).		2	
15.03	84	Передачи в парах (верхняя, нижняя). Подачи (верхняя, нижняя).		2	
17.03	85	Нападающий удар со второй линии, приём после блока. Передача назад после подбрасывания мяча партнёром.		2	
20.03	86	Нападающий удар со второй линии, приём после блока.		2	
22.03	87	Нападающий удар со второй линии, приём после блока.		2	
24.03	88	Нападающий удар со второй линии, приём после блока.		2	
27.03	89	Нападающий удар со второй линии, приём после блока.		2	
29.03	90	Нападающий удар со второй линии, приём после блока.		2	
31.03	91	Нападающий удар со второй линии, приём после блока.		2	
	Апрель				
03.04	92	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
05.04	93	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
07.04	94	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
10.04	95	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
12.04	96	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
14.04	97	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
17.04	98	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
19.04	99	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
21.04	100	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		2	
24.04	101	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		3	
26.04	102	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		3	
28.04	103	Сочетание приемов в защите и нападении. Учебная игра в волейбол.		3	
	Май				
01.05	104	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см		3	
03.05	105	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см		3	
05.05	106	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см		3	

08.05	107	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнёром через сетку высотой 180 см		3	
10.05	108	Прямой нападающий удар после передачи мяча партнёром через сетку высотой 180 см		3	
12.05	109	Контрольное тестирование		3	
15.05	110	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		3	
17.05	111	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		3	
19.05	112	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		3	
22.05	113	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		3	
24.05	114	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		3	
26.05	115	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		3	
29.05	116	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		3	
31.05	117	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		3	