

Утверждаю
 Директор Центра творчества
 «Московия» г. Долгопрудного
 02.09.2020



**Календарный учебный график
 дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
 (стартовый уровень)**

год обучения: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		16.00 - 17.40	практическая работа	2	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.	зал	зачет
2			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад.	зал	зачет
3			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	зал	зачет
4			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Перемещения двойным шагом вперед, назад. Игра в пионербол.	зал	зачет
5			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперед, в сторону.	зал	зачет
6			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Перемещения: скачок вперед одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	зал	зачет
7			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	зал	зачет
8	октябрь		16.00 - 17.40	практическая работа	2	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	зал	зачет
9			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	зал	зачет
10			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	зал	зачет
11			16.00 - 17.40	практическая работа	2	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	зал	зачет
12			16.00 - 17.40	практическая работа	2	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	зал	зачет

13			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	зал	зачет
14			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	зал	зачет
15			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передача мяча над собой на месте, в движении.	зал	зачет
16	нояб рь		16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	зал	зачет
17			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	зал	зачет
18			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в баскетбол.	зал	зачет
19			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передачи мяча в тройках.	зал	зачет
20			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	зал	зачет
21			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	зал	зачет
22			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	зал	зачет
23			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	зал	зачет
24	дека брь		16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.	зал	зачет
25			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	зал	зачет
26			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передача мяча через сетку.	зал	зачет
27			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Передачи мяча на точность.	зал	зачет
28			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	зал	зачет
29			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	зал	зачет
30			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	зал	зачет
31			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	зал	зачет
32			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Подачи через сетку из-за лицевой линии.	зал	зачет

33			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Подачи в правую и левую половины площадки.	зал	зачет
34	январь		16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	зал	зачет
35			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	зал	зачет
36			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Учебная двусторонняя игра.	зал	зачет
37			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.	зал	зачет
38			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	зал	зачет
39			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Одиночное и групповое блокирование.	зал	зачет
40			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	зал	зачет
41			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Соревнования разновозрастных групп.	зал	зачет
42	февраль		16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Передача мяча сверху и снизу.	зал	зачет
43			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Прием мяча с подачи сверху снизу.	зал	зачет
44			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Прямой нападающий удар.	зал	зачет
45			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Прием мяча снизу, сверху и сбоку.	зал	зачет
46			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.	зал	зачет
47			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Прием мяча снизу в прыжке.	зал	зачет
48			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Передачи мяча над собой после перемещения.	зал	зачет
49			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.	зал	зачет
50			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Учебная двусторонняя игра.	зал	зачет
51	март		16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	зал	зачет
52			16.00 - 17.40	практическа ая работа	2	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	зал	зачет

53			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.	зал	зачет
54			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Нападающий удар из зоны 2 и 4	зал	зачет
55			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Соревнования разновозрастных групп.	зал	зачет
56			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега.	зал	зачет
57			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Подбивание мяча снизу двумя руками на месте.	зал	зачет
58	апрель		16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Приём мяча наброшенного партнёром.	зал	зачет
59			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	зал	зачет
60			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Приём мяча после отскока от пола.	зал	зачет
61			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Учебная двусторонняя игра.	зал	зачет
62			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Имитация приёма мяча после перемещения.	зал	зачет
63			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Подачи в парах.	зал	зачет
64			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Приём мяча в зоне 6.	зал	зачет
65	май		16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Специальные упражнения волейболиста.	зал	зачет
66			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Тактические действия при заменах.	зал	зачет
67			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в гандбол.	зал	зачет
68			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	зал	зачет
69			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Блокирование одиночное и групповое, действия игроков.	зал	зачет
70			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Учебная игра	зал	зачет
71			16.00 - 17.40	практическ ая работа	2	Учебная игра	зал	зачет
72			16.00 - 17.40	комбиниро ванное	2	Итоговое занятие. Подведение итогов, награждение.	зал	презента ция

