

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОХОТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА  
протокол заседания  
педагогического совета  
от 30.08.2024г. № 10

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора  
МБОУ «Охотская СОШ»  
30.08.2024г.  
\_\_\_\_\_ С.В.Поддубцева

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
МБОУ «Охотская СОШ»  
Приказ № 292 от 30.08.2024г.  
\_\_\_\_\_ С.В.Рыженко

**Календарно-тематическое планирование**  
творческого объединения «Волейбол»  
2024/2025 учебного года

Группа/ год обучения - 1 группа/1год обучения  
Педагог: Гордиенко Евгений Васильевич  
Количество часов в неделю – 2час/на год -72

**Планирование составлено на основе программы:** Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы творческого объединения социально-гуманитарного направления «Юнармеец» МБОУ «Охотская средняя общеобразовательная школа»

**Составитель**

\_\_\_\_\_/ Гордиенко Е.В.

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
<b>Сентябрь</b>						
<b>Вводное занятие: инструктаж по Т.Б. 1 ч.</b>						
1.	Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1	04.09		Входящая аттестация Фронтальный опрос.	
<b>Общая физическая подготовка 9 ч.</b>						
2.	Значение общей физической подготовки спортсмена Самоконтроль спортсмена.	1	04.09			
3.	Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.	2	11.09			
4.			11.09			
<b>Итого за месяц – 4 ч.</b>						
5.	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	1	18.09			
6.	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.	1	18.09			
7.	Значение ОРУ перед началом тренировки. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	1	25.09			
8.	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.	1	25.09			
<b>Итого за месяц</b>		8				
<b>Октябрь</b>						
9.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	02.10			
10.	История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.	1	02.10			
<b>Специальная физическая подготовка 9 ч.</b>						
11.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	1	09.10			
12.	Упражнения для развития качеств,	1	09.10			

	необходимых при выполнении нападающих ударов. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.					
13.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.	1	16.10			
14.	Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Игры и эстафеты с препятствиями. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	1	16.10			
15.	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом помячу.	1	23.10			
16.	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.	1	23.10			
17.	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).	1	30.10			
18.	Необходимые упражнения для выполнении приема и передач мяча. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку	1	30.10			
	<b>Итого за месяц</b>	8				
<b>Ноябрь</b>						
19.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх	1	06.11			
<b>Техническая подготовка 17 ч.</b>						
20.	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.	1	06.11			

21.	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.	1	13.11			
22.	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в прыжке).	1	13.11			
23.	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Нижняя прямая подача мяча.	2	20.11			
24.			20.11			
25.	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Нижняя прямая подача мяча.	2	27.11			
26.			27.11			
<b>Итого за месяц</b>		8				
<b>Декабрь</b>						
27.	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Верхняя прямая подача мяча.	4	04.12			
28.			04.12			
29.			11.12			
30.			11.12			
31.	Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега.	1	18.12			
32.	Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину.	1	18.12			
33.	Нападающий удар в прыжке с разбега; с переводом.	1	25.12			
34.	Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Передача мяча двумя руками назад.	1	25.12			
<b>Итого за месяц</b>		8				
<b>Итого за 1 полугодие</b>		34				
<b>Январь</b>						
35.	Передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).	2	15.01			
36.			15.01			
<b>Тактическая подготовка 8ч.</b>						
37.	Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.	1	22.01			
38.	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.	3	22.01			
39.			29.01			
40.			29.01			
<b>Итого за месяц</b>		6				

<b>Февраль</b>						
41.	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.	1	05.02			
42.	Во время игры наблюдение за партнером и соперником.	1	05.02			
43.	Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.	1	12.02			
44.	Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.	1	12.02			
<b>Интегральная подготовка 5 ч.</b>						
45.	Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.	1	19.02			
46.	Система тренировочных воздействий. Упражнения для решения задач различных видов подготовки.	1	19.02			
47.	Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).	1	26.02			
48.	Учебные игры заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.	1	26.02			
<b>Итого за месяц</b>		<b>8</b>				
<b>Март</b>						
49.	Учебные игры заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.	1	05.03			
<b>Учебные игры. Соревнования 21 ч.</b>						
50.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	05.03			
51.	Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.	1	12.03			
52.	Положение о соревнованиях. Соревнования. Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.	1	12.03			
53.	Проведение внутри школьных	1	19.03			

	соревнований, товарищеских матчей.					
54.	Виды соревнований. Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.	3	19.03			
55.			26.03			
56.			26.03			
<b>Итого за месяц</b>		8				
<b>Апрель</b>						
57.	Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.	2	02.04			
58.			02.04			
59.	Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии.	1	09.04			
60.	Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.	5	09.04			
61.			16.04			
62.			16.04			
63.			23.04			
64.			23.04			
65.	Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.	2	30.04			
66.			30.04			
<b>Итого за месяц</b>		10				
<b>Май</b>						
67.	Методика судейства. Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей	1	07.05			
68.	Знание правил игры в волейбол. Участие в районных соревнованиях.	3	07.05			
69.			14.05			
70.			14.05			
<b>Итоговое занятие. 1 ч</b>						
71.	Знание правил игры в волейбол. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча.	1	21.05			
72.	Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.	1	21.05			
<b>Итого за месяц</b>		6				
<b>Итого за год</b>		72				

