Приложение 1

Тематическое планирование по волейболу 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во  часов | Срок проведения |
| 1 | Теория | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. | 1 | 1 нед.сент. |
| 2 | ОФП | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитее быстроты. | 1 | 1 нед.сент. |
| 3 | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. | 1 | 1 нед. сент. |
| 4 | Контрольные испытания | Прыжок в длину с места. Бег 30м. | 1 | 1 нед. сент. |
| 5 | ОФП | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 1 | 2 нед. сент. |
| 6 | Техника нападения | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. | 1 | 2 нед. сент. |
| 7 | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | 1 | 2 нед. сент. |
| 8 | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 1 | 2 нед. сент. |
| 9 | ОФП | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. | 1 | 3 нед.сент. |
| 10 | ОФП | Развитее скоростно-силовой выносливости. | 1 | 3 нед.сент. |
| 11 | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 1 | 3 нед.сент. |
| 12 | Техника защиты | Прием снизу двумя руками. | 1 | 3 нед. сент. |
| 13 | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | 1 | 4 нед. сент. |
| 14 | СФП | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 1 | 4 нед. сент. |
| 15 | Техника защиты | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх. | 1 | 4 нед.сент. |
| 16 | Контрольные испытания | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. | 1 | 4 нед.сент. |
| 17 | ОФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 1 | 1 нед.окт |
| 18 | СФП | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 1 | 1 нед.окт |
| 19 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 | 1 нед.окт |
| 20 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.. | 1 | 1 нед.окт |
| 21 | ОФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. | 1 | 1 нед.окт |
| 22 | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | 1 | 2 нед.окт |
| 23 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | 1 | 2 нед.окт |
| 24 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 | 2 нед.окт |
| 25 | ОФП | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. | 1 | 2 нед.окт |
| 26 | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 1 | 3 нед.окт |
| 27 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 1 | 3 нед.окт |
| 28 | Техника защиты | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 1 | 3 нед.окт |
| 29 | ОФП | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | 1 | 3 нед.окт |
| 30 | ОФП | Подвижная игра «Волейбольная лапта». | 1 | 4 нед.окт |
| 31 | СФП | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | 1 | 4 нед.окт |
| 32 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 1 | 4 нед.окт |
| 33 | ОФП | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 1 | 4 нед.окт |
| 34 | ОФП | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | 1 | 5 нед.окт |
| 35 | Техника нападения | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. | 1 | 5 нед.окт |
| 36 | Интегральная | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 1 | 5 нед.окт |
| 37 | ОФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | 1 | 5 нед. окт |
| 38 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 1 | 3 нед. нояб |
| 39 | Техника нападения | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 1 | 3 нед. нояб |
| 40 | Техника защиты | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | 3 нед. нояб |
| 41 | Теория | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. | 1 | 3 нед. нояб |
| 42 | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 1 | 3 нед. нояб |
| 43 | Техника нападения | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 1 | 4нед. нояб |
| 44 | Судейская практика | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. | 1 | 4 нед. нояб |
| 45 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. | 1 | 4 нед. нояб |
| 46 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 1 | 4 нед. нояб |
| 47 | Техника нападения | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | 1 | 5 нед.нояб |
| 48 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | 5 нед.нояб |
| 49 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1 | 5 нед.нояб |
| 50 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 1 | 5 нед.нояб |
| 51 | Техника нападения | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 1 | 1 нед.дек |
| 52 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | 1 нед.дек |
| 53 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». | 1 | 1 нед.дек |
| 54 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 1 | 1 нед.дек |
| 55 | Интегральная | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 1 | 2 нед.дек. |
| 56 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | 2 нед.дек. |
| 57 | Теория | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. | 1 | 2 нед.дек. |
| 58 | ОФП | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 1 | 2 нед.дек. |
| 59 | ОФП | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя. | 1 | 3 нед.дек |
| 60 | Техника нападения | Верхняя прямая подача. | 1 | 3 нед.дек |
| 61 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 3 нед.дек |
| 62 | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 1 | 3 нед.дек |
| 63 | Контрольные испытания | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. | 1 | 4 нед.дек |
| 64 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | 4 нед.дек |
| 65 | ОФП | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 1 | 4 нед.дек |
| 66 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 1 | 4 нед.дек |
| 67 | Техника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 1 | 3 нед.янв |
| 68 | Интегральная | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. | 1 | 3 нед.янв |
| 69 | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 | 3 нед.янв |
| 70 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | 1 | 3 нед.янв |
| 71 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 | 4 нед.янв |
| 72 | Интегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. | 1 | 4 нед.янв |
| 73 | Теория | Нагрузка и отдых. | 1 | 4 нед.янв |
| 74 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 4 нед.янв |
| 75 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». | 1 | 5 нед.янв |
| 76 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 | 5 нед.янв |
| 77 | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 | 5 нед.янв |
| 78 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 1 | 5 нед.янв |
| 79 | Техника нападения | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 1 | 1 нед.фев |
| 80 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | 1 нед.фев |
| 81 | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 | 1 нед.фев |
| 82 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | 1 | 1 нед.фев |
| 83 | Техника нападения | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 1 | 2 нед.фев. |
| 84 | Интегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях | 1 | 2 нед.фев. |
| 85 | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 1 | 2 нед.фев. |
| 86 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 | 2 нед.фев. |
| 87 | Тактика нападения | Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 1 | 3 нед.фев. |
| 88 | Тактика защиты | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. | 1 | 3 нед.фев |
| 89 | Техника защиты | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 1 | 3 нед.фев |
| 90 | Тактика нападения | Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. | 1 | 3 нед.фев |
| 91 | Тактика защиты | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 1 | 4 нед.фев |
| 92 | Судейская практика | Проведение упражнений по построению и перестроению группы. | 1 | 4 нед.фев |
| 93 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 4 нед.фев |
| 94 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 1 | 4 нед.фев |
| 95 | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 1 | 1 нед.март |
| 96 | Тактика защиты | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | 1 | 1 нед.март |
| 97 | Теория | Основы техники и тактики игры волейбол. | 1 | 1 нед.март |
| 98 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 1 нед.март |
| 99 | Техника защиты | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | 1 | 2 нед.март |
| 100 | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. | 1 | 2 нед.март |
| 101 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 2 нед.март |
| 102 | Техника нападения | Прямой нападающий удар. | 1 | 2 нед.март |
| 103 | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 1 | 3 нед.март |
| 104 | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 | 1 | 3 нед.март |
| 105 | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 1 | 3 нед.март |
| 106 | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 1 | 3 нед.март |
| 107 | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 | 1 | 1 нед.апр |
| 108 | Интегральная | Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 1 | 1 нед.апр |
| 109 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 1 | 1 нед.апр |
| 110 | Техника защиты | Прием мяча с падением, перекатом. | 1 | 1 нед.апр |
| 111 | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 1 | 2 нед.апр |
| 112 | Судейская практика | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. | 1 | 2 нед.апр |
| 113 | Теория | Правила соревнований, их организация и проведение. | 1 | 2 нед.апр |
| 114 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 1 | 2 нед.апр |
| 115 | Техника защиты | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. | 1 | 3 нед.апр |
| 116 | Тактика нападения | 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). | 1 | 3 нед.апр |
| 117 | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 1 | 3 нед.апр |
| 118 | Техника защиты | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) | 1 | 3 нед.апр |
| 119 | Тактика нападения | 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). | 1 | 4нед.апр |
| 120 | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 1 | 4нед.апр |
| 121 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 1 | 4нед.апр |
| 122 | Техника защиты | Блокирование одиночное. | 1 | 4нед.апр |
| 123 | Тактика нападения | 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). | 1 | 5 нед.апр |
| 124 | Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 1 | 5 нед.апр. |
| 125 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч. | 1 | 2 нед мая |
| 126 | ОФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 1 | 2 нед.мая |
| 127 | Техника защиты | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. | 1 | 3 нед.мая |
| 128 | Интегральная | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». | 1 | 3 нед.мая |
| 129 | ОФП | ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 1 | 3 нед мая |
| 130 | Техника защиты | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча снизу с подачи, подбрасывания партнером, после нападающего удара. | 1 | 3 нед. мая |
| 131 | Тактика защиты | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 1 | 4 нед. мая |
| 132 | Интегральная | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». | 1 | 4 нед. мая |
| 133 | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель». | 1 | 4 нед. мая |
| 134 | Тактика нападения | 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). | 1 | 4 нед. мая |
| 135 | Тактика защиты | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 1 | 5 нед. мая |
| 136 | Контрольные испытания | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 1 | 5 нед.мая |
|  |  | ИТОГО: | **136** |  |