**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела**  | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний  | 4 | 4 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 2 | - | 2 | Тренировочные упражнения. Работа в группах.  |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 20 | - | 20 | Тренировочные упражнения. Работа в группах.  |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 26 | - | 26 | Тренировочные упражнения. Работа в группах.  |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 11 | - | 11 | Тренировочные упражнения. Работа в группах.  |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 3 | - | 3 | Тренировочные упражнения. Работа в группах.  |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Тренировочные упражнения. Работа в группах.  |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 1 | - | 1 | Учебно-тренировочные игры. |
|  | ИТОГО: | 68 | 4 | 64 |  |

**Календарно-тематическое планирование по волейболу**

**на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Раздел****Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **план** | **факт** |  |
|  | **1 Основы знаний** | **4** |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Понятие о спортивной тренировке и ФК. |  1 |   | 2.09 |  | Беседа, рассказ |
| 2 | Основные правила соревнований и игры в волейбол |  1 |   | 4.09 |  | Беседа, рассказ |
| 3 | Основное содержание тактики и тактической подготовки.  |  1 |   | 9.09 |  | Беседа, рассказ |
| 4 | Понятие о физической подготовке юного спортсмена.  |  1 |   | 11.09 |  | Беседа, рассказ |
|  | **2 Освоение техники передвижений** |  | **2** |  |  |  |
| 5 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая. |  | 1 | 16.09 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 6 | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки |  | 1 | 18.09 |  | Тренир. упр., работа в группах. |
|  | **3 Освоение техники приемов и передач мяча** |  | **20** |  |  |  |
| 7-8 | Развитие физических качеств. Передача мяча сверху двумя руками различными способами; в парах; в треугольнике. |  | 2 | 25.0930.09 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 9-10 | Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. |  | 2 | 2.107.10 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 11-12 | Развитие физических качеств. Командные действия.  |  | 2 | 9.1014.10 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 13-14 | Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. |  | 2 | 16.1021.10 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 15-16 | Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. |  | 2 | 23.1028.10 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 17-18 | Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2. |  | 2 | 30.1011.11 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 19-20 | Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.  |  | 2 | 13.1118.11 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 21-22 | Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки. |  | 2 | 20.1125.11 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 23-24 | Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. |  | 2 | 27.112.12 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 25-26 | Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. |  | 2 | 4.129.12 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
|  | **4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.** |  | **26** |  |  |  |
| 27-28 | Приём подачи.Подающие поочерёдно подают мяч.  |  | 2 | 11.1216.12 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 29-30 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м.  |  | 2 | 18.1223.12 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 31-32 | Стойки. Нижняя прямая подача; через сетку — расстояние 6м, 9м;  |  | 2 | 25.1213.01 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 33-34 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Нижняя прямая подача. |  | 2 | 15.0120.01 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 35-36 | Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.  |  | 2 | 22.0127.01 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 37-38 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.  |  | 2 | 29.013.02 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 39-40 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  |  | 2 | 5.0210.02 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 41-42 | Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  |  | 2 | 12.0217.02 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 43-44 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.  |  | 2 | 19.0224.02 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 45-46 | Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.  |  | 2 | 24.0226.02 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 47-48 | Верхняя прямая подача в прыжке.  |  | 2 | 3.035.03 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 49-50 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.  |  | 2 | 10.0312.03 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 51-52 | Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.  |  | 2 | 17.0319.03 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
|  | **5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий** |  | **11** |  |  |  |
| 53 | Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу. |  | 1 | 31.03 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 54 | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Одиночное блокирование.  |  | 1 | 2.04 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 55 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.  |  | 1 | 7.04 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 56 | Групповые действия волейболистов.Взаимодействие игроков разных зон.  |  | 1 | 9.04 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 57 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.  |  | 1 | 14.04 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 58 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.  |  | 1 | 16.04 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 59 | Упражнения на развитие прыгучести. Прямой нападающий удар. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. |  | 1 | 21.04 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 60 | Упражнения на развитие прыгучести. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.  |  | 1 | 23.04 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 61 | Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу, удар с передачи (блок). |  | 1 | 28.04 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 62 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.  |  | 1 | 30.04 |  | Тренировочные упражнения. Работа в группах.  |
| 63 | Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Групповое блокирование.  |  | 1 | 5.05 |  | Тренировочные упражнения. Работа в группах.  |
|  | **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **3** |  |  |  |
| 64 | Нижняя и верхняя прямая подачи по определенным зонам.  |  | 1 | 7.05 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 65 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. |  | 1 | 12.05 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
| 66 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.  |  | 1 | 14.05 |  | Тренир. упр., работа в группах.  |
|  | **7 Овладение тактикой игры в защите** |  | **1** |  |  |  |
| 67 | Система игры в защите «углом вперед».  |  | 1 | 19.05 |  | Тренир. упр., работа в группах. |
|  | **8 Овладение организаторскими способностями** |  | **1** |  |  |  |
| 68 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Проведение разминки тренировочных занятий. |   | 1 | 21.05 |  | Тренир. упр., работа в группах. |
|  | Всего |  1 |  68 |  |  |  |