|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**  Заместитель директор по УВР МБУДО ДЮСШ№3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | **Утверждаю**  Директор МБУДО ДЮСШ№3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**Тематический план – график учебно – тренировочных занятий по программе «Введение в дисциплину волейбол» на 20\_\_ – 20\_\_ уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **Недели** | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |  |
| **1.ТЕОРИЯ:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **а)** Правила игры. |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |
| **б)** Тактическая подготовка. |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **в)** Техническая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **г)** Врачебный контроль.  Самоконтроль. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д)** Гигиенические навыки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **е)** Развитие футбола в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ж)** Физическая культура и спорт в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. ПРАКТИКА |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | **2** | **2** | **4** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** | **5** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **4** | **4** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **136** |
| а) Комплекс ОРУ. | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х |  |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х |  | Х |  |
| б) Беговые упражнения. | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х |  | Х | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х | Х |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| в) Эстафеты. |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х | Х | Х |  |  | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х |  |  | Х | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х | Х |
| г) Спортивные игры. | Х |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | х |  | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х | Х | Х |  |
| СФП |  | **2** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |  |  | **2** | **1** | **1** |  |  | **2** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **48** |
| **а)** Развитие скоростных качеств. |  |  |  |  |  |  | Х |  | X |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  | Х |  |  | Х |  | Х | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  | Х |  | Х |  |  | Х |  |  |
| **б)** Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  |  | Х |  | Х | Х |
| **в)** Развитие выносливости. |  | Х |  | X |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  | Х |  | Х |  | Х |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |
| г) Развитие ловкости. |  | Х |  |  | X |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  | X |  | Х | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | Х |  |  | X | Х |  | Х |  | Х |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |
| 3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **3** | **3** | **2** |  | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **1** | **1** | **1** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **112** |
| **а)** Передача мяча сверху. | Х |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х |  |  | Х |  | Х |  | Х | Х | Х |  | Х |  |  | Х | Х |  | Х | Х |  | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х |  |  |  |
| б) Передача мяча снизу. | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х |  | Х | Х |  |  | Х |  |  | Х | Х | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х | Х |  | Х | Х | Х |  | Х |  | Х | Х | Х | Х |  |  | Х | Х |  |  |
| в) Прием мяча снизу. |  | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х |  | Х |  | Х |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х |  | Х |  |  | Х |  | Х | Х |  | Х | Х | Х |
| г) Нижняя подача мяча. | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х | Х |  |  | Х |  | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  |  | Х | Х | Х |  |  | Х | Х | Х | Х |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| д) Верхняя подача мяча. |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х |  |  |  | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| е) Отработка блока над сеткой. | Х |  |  |  | Х |  | Х | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х | Х |  | Х |  |
| ж) Тактика нападения. | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  | Х |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| з) Тактика защиты. |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| и) Тактические перемещения. |  |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к) Контрольные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. СОРЕВНОВАНИЯ |
| а) Совершенствование тактических действий. |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б) Совершенствование технических действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в) Переключение в тактические действия с одной системы на др. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП.** |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| ИТОГО ЧАСОВ | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **312** |

**Тренер –** **преподаватель / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /**