**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата  | Тема занятия / практические работы | Всего часов по програм-ме | Всего часов по КУГ | Формы контроля/аттестации |
| 1 |  | Понятие о спортивной тренировке, и физической культуры. Основные правила соревнований. Инструктаж по ТБ. **Пр.** Входная диагностика. | 2 | 2 |  |
| 2 |  | Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика защиты и нападения. **Пр.** Анализ тактических действий. Упражнения на развитие силы и быстроты.  | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения,  |
| 3 |  | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки; ходьба, бег, перемещение. Прыжки. Сочетание элементов. **Пр**. Упражнения по ОФП и СФП. Отработка стоек, перемещений,прыжков. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения,  |
| 4 |  | Развитие физических качеств. Передача мяча различными способами. **Пр**. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 5 |  | Развитие физических качеств. Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. **Пр**. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 6 |  | Развитие физических качеств. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. **Пр**. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 7 |  | Развитие физических качеств. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и передачи. **Пр**. Упражнения по СФП. Учебная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 8 |  | Тематическое занятие: «День без табака». **Пр**. Просмотр и обсуждение презентации. | 2 | 2 | Опрос  |
| 9 |  | Развитие физических качеств. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой и второй передаче игроков зон 3, 4, 2; **Пр**. Упражнения по СФП. Учебная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 10 |  | Развитие физических качеств. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. **Пр**. Упражнения по СФП. Отработка подачи и передачи мяча.  | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 11 |  | Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение игрока. **Пр**. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 12 |  | Тематическое занятие «Безопасный интернет».**Пр**. Анкетирование. | 2 | 2 | Опрос  |
| 13 |  | Развитие физических качеств. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. **Пр**. Упражнения по ОФП и СФП. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 14 |  | Приём подачи. **Пр**. Отработка приема подачи. Учебная игра | 2 | 2 | Игра |
| 15 |  | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки, ходьба, бег, перемещение, передачи. **Пр**. Упражнения ОФП и СФП. Отработка элементов игры. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 16 |  | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Передачи. **Пр**. Упражнения по ОФП и СФП. Отработка элементов игры. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 17 |  | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Способы передач. **Пр**. Отработка элементов игры. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 18 |  | Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. **Пр**. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 19 |  | Приём подачи. 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. **Пр**. Упражнения по СФП. Учебная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 20 |  | Приём подачи. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. **Пр**. Упражнения по СФП. Учебная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 21 |  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. **Пр**. Упражнения по СФП. Учебная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 22 |  | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. **Пр**. Учебная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 23 |  | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча и подачи в зависимости от зоны. **Пр**. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 24 |  | Тематическое занятие «Знаменитые люди Ярославской области». **Пр**. Интеллектуальная игра. | 2 | 2 | Игра |
| 25 |  | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. **Пр**. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, игра |
| 26 |  | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. **Пр**. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, игра |
| 27 |  | Атакующие удары и их виды. Одиночное блокирование. **Пр**. Отработка нападающих ударов.Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 28 |  | Прямой нападающий удар. Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой и второй передаче игроков в зависимости от зоны; при приёме подачи.  **Пр**. Учебно-тренировочная игра | 2 | 2 | Наблюдения, игра |
| 29 |  | Нападающий удар с поворотом и без поворота туловища (с переводом рукой). Индивидуальное и групповое блокирование. **Пр**. Учебно-тренировочная игра | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 30 |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием и передача мяча в зависимости от зоны. Индивидуальное блокирование. **Пр.** Отработка навыков ударов, приемов, подачи и передачи мяча. Учебная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 31 |  | Блокирование удара в прыжке, на подставке; удар с передачи (блок). Прямая нижняя и верхняя подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи. **Пр**. Отработка блокировки и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 32 |  | Тематическое занятие «Спортсмены во время Великой Отечественной войны». **Пр**. Викторина | 2 | 2 | Викторина |
| 33 |  | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков. **Пр**. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 34 |  | Система игры в защите «углом вперед». Организация и судейство учебно-тренировочных игр. **Пр**. Учебно-тренировочная игра с заданиями.  | 2 | 2 | Наблюдения, упражнения, игра |
| 35 |  | **Пр**. Товарищеская встреча по волейболу среди команд УДО юношей 9-10-11 классов. | 2 | 2 | Игра  |
| 36 |  | **Пр**. Итоговая диагностика. Зачет. | 2 | 2 | Сдача нормативов |
|  |  | **Итого** | **72** |  |  |