Планирование спортивной подготовки по волейболу для девочек (9-11лет) первого года обучения в группах начальной подготовки

Выполнила
Лешкевич Анастасия
РиСОТ/б-19-1о

При планирования спортивной подготовки первого года обучения в группах начальной подготовки использовала **Приказ Министерства спорта РФ №680 от 30.08.2013 года "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол"; Приказ Министерства спорта РФ №741 от 15.07.2015 года "О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 680";**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно-го мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
(в ред. Приказа Минспорта России от 15.07.2015 N 741)						
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16
(в ред. Приказа Минспорта России от 15.07.2015 N 741)						

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

МАКРОЦИКЛ

| Виды подготовки | Кол-во часов | % | Подготовительный период | | |

Мезоцикл														
			ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ				ПЕРЕХОДНЫЙ	
Виды подготовки	Кол-во часов в год	%	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая	9	3	1	1	1	1	1	1	1	1		1		
2. ОФП	88	28	9	9	9	9	9	9	9	9	5	3	4	4
3. СФП	34	11	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1
4. Техническая	63	20	6	7	7	7	6	6	7	6	3	3	2	3
5.Тактическая	38	12	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2
6.Интегральная	37	12	3	4	4	3	4	3	4	4	2	1	3	2
7. Участие в соревнованиях	25	8	2	2	2	3	3	3	2	3	4	1		
8.Контрольные испытания	9	3	2	1	1		3			2				
9. Медицинское обследование	6	2	2						1		3			
10. Самостоятельная работа	3	1	1			1							1	
Всего	312 час	100%	32	32	32	32	34	30	32	32	20	12	12	12

Мезоцикл недели марта				
		1	2	3
	Дни	2	5	7
I	Теория и методика физической культуры и спорта			
1	Основы техники и тактики игры в волейбол			
II	ОФП			
1	Гимнастические упражнения	10	10	10
2	Акрабатические упражнения			
3	Легкоатлетические упражнения		10	
4	Подвижные и спортивные игры	15		15
5	Ходьба на лыжах или катание на коньках			
III	СФП и СТП			
1	Упражнения для развития силы и скоростных качеств		20	
2	Упражнения для развития выносливости			
3	Упражнения для развития ловкости	5		
4	Упражнения для принятия прыгучести			
5	Упражнения для принятия навыков быстроты ответ.действ		15	
6	Упражнения для развития качеств необх.при вып.напад.уд			15
7	Подбивание мяча снизу над собой		15	
8	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища		10	10
9	Подача мяча в стену или партнеру (3-4м)	15		
IV	Тактическая подготовка			
1	Расположение игракоа при приеме	10		10
2	Расстановка игракоа, переход	10		
3	Выбор места для выполнения вверхней и нижней подачи	5	10	
V	Интегральная подготовка			
1	Упражнения на переключения в выполнен. техн. прися.	10		10
2	Упражнения на переключения в тактических действиях	10		10
VI	Контрольные нормативы			
	Медецинское обследование			
	Участие в соревнованиях			
	Самостоятельная работа			
1	Просмотр видео материала по волейболу и его анализа			
2	ОФП			
3	Анализ проведенных соревнований			
	Итого	90`	90`	90`

Тренировочное занятие по волейболу для групп начальной подготовки 1 год

Части занятия	Нагрузка	Упражнения	Кол-во повторений	Время
Физическая разминка	Лёгкая	-Бег по залу -Разминаем руки: делаем махи руками в одну сторону и в разные. Разрабатываем кисти -Разминаем ноги: приседания, растяжка -Тянемся к носкам. Подъемы на пресс. -Разминаем шею, и голеностопы.	10 раз 10 раз по 10 раз 5 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону	10 мин
Отработка техники соло	Интенсивная	Отрабатываем верхний прием соло: чеканка мяча над собой. Чеканка над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади -Отрабатываем нижний прием соло: чеканка над собой, чеканка от стенки. Чеканка мяча одной рукой. -Отработка нападающего удара и подачи соло: чеканка мяча об стену, тренировка нападающего удара с мячом на резинке -Отрабатываем верхний прием, нижнюю передачу и нападающий удар в парах: сначала пасуем только сверху, потом только снизу, затем играем «на три»: навес-пас-удар. -Отрабатываем задний пас: навешиваем мяч над собой, разворачиваемся и пасуем партнеру.	15 раз 15 раз По 10 раз 10 раз 10 раз	15 мин
Групповая отработка техники	Интенсивная	-Отрабатываем нападающий удар -Отработка подачи -Отработка связки	10 раз 10 раз 10 раз	15 мин
Игра в волейбол	Интенсивная	Разбиваемся на две команды и играем. Если игроков больше 12 человек, игра идет с заменами. Именно в процессе игры закрепляются материал и разрабатывается умение взаимодействовать с напарником.		40 мин
Заминка	Легкая	-Заминочный бег -Растяжка мышц ног и рук		10 мин

Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

Учебный материал	мин	часы	Сентябрь															
		№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Дата	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	24	25	27	27	28	29
Теория и методика физической культуры и спорта	45'	1																
Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.	15'			10		5												
Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания	15'										15'							
История развития волейбола.	15'												15'					
ОФП	405'	9																
Гимнастические упражнения	215'			20		20	20'	20'	20	20	20	20'	20'	—	10	5	10	10
Акробатические упражнения	40'						20'									10	10	
Легкоатлетические упражнения	40'								20							10		10
Подвижные и спортивные игры	110'			20'		20'		20'		20'				10			10	10
СФП и СТП.	405'	9																
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	60'								20'					20'			10	10
Упражнения для развития выносливости	30'											20'						10
Упражнения для развития ловкости	20'							10'									10	
Упражнения для развития прыгучести	30'			10'						10'							10	
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	50'						10'		10'				10'	10'				10
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи	40'										10'		10'		10		10	
Стойка волейболиста	55'			5'				10'				10'		10'		10		10
Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд	50'						10'		10'		10'		10'				10	
Ходьба и бег перемещаясь лицом	30'							10'						10'	5			5
Расстановка игроков, переход.	90'			10'						10'	5'		5'		5			5
Тактическая подготовка.	135'	3																
Расстановка игроков, переход.	45'			15'				10'			10'		10'					
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи	40'						10'			10'		10'		10'				
Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	50'						10'		10'		10'	10'	10'					
Интегральная подготовка.	135'	3																
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	75'						10'			10'	10'			20'	5	10	10	
Упражнения на переключение в тактических действиях	60							10'		10'		20'			10			10
Участие в соревнованиях.	90	2			90'													
Контрольные нормативы.	90	2				45'										45'		
Инструкторская и судейская практика	—	-																
Восстановительные мероприятия	—	-																
Медицинское обследование	90	2	90'															
Самостоятельная работа	45'	1																
Просмотр соревнований с участием спортсменов более высокого класса	—																	
ОФП	—																	
Изучение специальной литературы, просмотр видео - материала	45'														45'			
Итого	1440	32	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Календарно-тематическое планирование по месяцам

Учебный материал	мин	часы	Октябрь															
		№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Дата	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	26	30	28	29	30
Теория и методика физической культуры и спорта	45	1																
История развития волейбола	30							15					10'					5
Гигиенические знания и навыки	15			15'														
ОФП	405	9																
Гимнастические упражнения	160		10'	10	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'		10'	10	10	20
Акробатические упражнения	40			10			10'				10'				10'	10	10	10
Легкоатлетические упражнения	50			10	10'											10	10	10
Подвижные и спортивные игры	125		20'	10		10'			10'			10'			25'	10	10	20
СФП и СТП	405	11																
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	40		20'				10					10'				—	—	—
Упражнения для развития выносливости	50				10				15'				15'			10	—	—
Упражнения для развития ловкости	20					10'				10'						—	—	—
Упражнения для развития прыгучести	50					10'	10		10		10'					10	—	—
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	50				10'			20'				20'				—	—	—
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	40			10	10'			10			10'		20'			10	—	—
Стойки волейболиста	60		10'				10'			10'	10	10'			10	—	—	—
Ходьба и бег, перемещаясь лицом	65					10'		10'		10'	10		10'		10	—	—	5
Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд	45						10'			10'		10'			5	10	—	—
Остановка шагом	45		10'				10'		15'		10'					—	—	—
Тактическая подготовка	180	4																
Перемещения к сетке, при приёме мяча.	30		10'			10'		10'		10'						—	—	10
Выбор места при приёме подачи.	30				10'				10'			10'				—	—	—
Выбор места при страховке вратера, принимающего мяч.	30						10'			10'			10'			—	—	—
Взаимодействие игроков задней линии	35				10'			10'					5			10	—	—
Расположение игроков при приеме	35			5'		10'						10'						10
Интегральная подготовка	180	4																
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	110		10'	20	10	10'		5	20'	10			10'		10	—	5	—
Упражнения на переключение в тактических действиях	70				10'	10	10'			10	20'				10	—	—	—
Участие в соревнованиях	90	2												90'		—	—	—
Контрольно-переводные нормативы	45	1														—	45'	—
Инструкторская и судейская практика		-																
Восстановительные мероприятия		-																
Медицинское обследование		-																
Самостоятельная работа	—	—																
Просмотр соревнований с участием спортсменов более высокого класса																		
ОФП																		
Анализ сыгранных соревнований																		
Итого	1440	32	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Учебный материал	Мин.	Часы	Ноябрь															
		№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Дата	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	27	29	29
Теория и методика физической культуры и спорта	45	1																
Гигиенические знания и навыки	45		45					45			45							
ОФП	405	9														—	—	—
Гимнастические упражнения	140		10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'		5	10'	10	10	5
Акробатические упражнения	65			10'				10'			10'				10'	10	5	10
Легкоатлетические упражнения	60		10'			10'			10'			10'				10		10
Подвижные и спортивные игры	140				20'		20'			20'		20'				20	20	20
Ходьба на лыжах или катание на коньках	—															—	—	—
Плавание	—															—	—	—
СФП и СТП.	495	11														—	—	—
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	40									20'				10		—	10	—
Упражнения для развития выносливости	65		5	20'					10		20'			10		—	—	—
Упражнения для развития ловкости	50					10	15'		10		5				10	—	—	—
Упражнения для развития прыгучести	45			10	15'	10								10		—	—	—
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	100		10'	10'	10'	15'	10'		20'		10'				15'	—	—	—
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	100			10'	10'	10'	10'	20'		15'		15'			10	—	—	—
Сочетание способов перемещений и стоек	95		15'	10	15'		15'		15'		10'			5	10'	—	—	—
Тактическая подготовка.	180	4																—
Расположение игроков при приёме.	75		10'			10'		10'	15'			10'		5	10'	—	5	—
Расстановка игроков, переход.	55			10'			10'			10'		10'				10	—	5
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи	50				10'			10'			10'					—	10	10
Интегральная подготовка	180	4																
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	90		15'					15'				15'				15	15	15
Упражнения на переключение в тактических действиях	90					15'				15'					15'	15	15	15
Участие в соревнованиях.	90	2											90'			—	—	—
Восстановительные мероприятия Контр.	45	1												45		—	—	—
Инструкторская и судейская практика Игр. обсл.		-																
Самостоятельная работа																		
Анализ сыгранных соревнований																		
Просмотр судейства в волейболе в интернете																		
ОФП																		
Итого	1440	32	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90	90	90

Учебный материал	Мин.	Часы	Декабрь															
		№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Дата	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29	28	29	30
Теория и методика физической культуры и спорта	45	1																
Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм	45		15'										—	—			15	15
ОФП	405	9											—	—				—
Гимнастические упражнения	140		10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	—	—	10'	10	10	10
Акробатические упражнения	50					10'			10			10'	—	—		10		10
Легкоатлетические упражнения	60		10'				10			10'		10	—	—		10		10
Подвижные и спортивные игры	115		10	15	20	15	10	15'	10			10	—	—				10
Ходьба на лыжах или катание на коньках	40						10				10		—	—			10	10
Плавание	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
СФП и СТП.	495	11																—
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	60		20'					20'					—	—	10		10	
Упражнения для развития выносливости	60				20'				20'				—	—	10	10		
Упражнения для развития ловкости	45					15'					15'		—	—			10	5
Упражнения для развития прыгучести	45						15'			10'	10		—	—		10		
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий .	70			10'		10'		20'			10'		—	—	10'		10	
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	65			10'		10'			10'		15'		—	—	10'	10		
Передачи мяча сверху двумя руками.	70			20'		10'		10'			10'		—	—	20'			
Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	80				20'		15'			20'		20'	—	—		5		
Тактическая подготовка.	180	4																—
Расположение игроков при приёме.	60		10'			10'			10'			10'	—	—	—	10	—	10
Расстановка игроков, переход.	50			10'			10'			10'		10'	—	—	—		10	
Выбор места для выполнения верхней передачи.	70				10'			15'		10'	10'	10'	—	—	—	10	—	5
Интегральная подготовка	135	3											—	—	—			—
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	75		15'		10'					20'			—	—	20'		10	
Упражнения на переключение в тактических действиях	60			15'			10'		20'				—	—		5	5	5
Восстановительные мероприятия	—	-											—	—				
Инструкторская и судейская практика	—	-											—	—				
Участие в соревнованиях.	135	3											90	45				—
Самостоятельная работа	45	1											—	—				
Просмотр видео по волейболу и анализ ситуаций	45													45'				
ОФП	—													—				
Итого	1440	32	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90	90	90

Учебный материал	Всего часов	Часы	Январь №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
			Дата	3	4	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31	29	30	31
Теория и методика физической культуры и спорта	45	1																		
Врачебный контроль и самоконтроль	45	-						15'								15'	15'	-	-	
ОФП	405	9																		
Гимнастические упражнения	140		20	10'	10'	10'	10'	10'	10'		10'	10'	10'	10'		10'	10'			10
Акробатические упражнения	20								10'							10'				
Легкоатлетические упражнения	140		20		20	10'			20		20	10'	20			5	5'			10
Подвижные и спортивные игры	105		20		20'			20'			15'		20'							10
Ходьба на лыжах или катание на коньках																				
СФП и СТП.	450	10																		
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	60													20'		20'				2
Упражнения для развития выносливости	35						20'										15'			
Упражнения для развития ловкости	30		10						20'											
Упражнения для развития прыгучести	60							20'			20'									20
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	70		10	10'	10'							20'		10'						10
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча	60			15'		20'						10'		15'						
Передача мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении	70			20'	10'				10'			10'		10'						1
Передача мяча сверху в стену	65		10		10'			5'					20'			10'	10'			
Тактическая подготовка.	180	9																		
Выбор места для выполнения верхней и нижней передач	90			15'		10'		10'			10'		10'				15'		10	
Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	80			10'		10'			10'			20'		15'				5	10	
Перемещения к сетке при приёме мяча.	20																	10	10	
Интегральная подготовка	180	9																		
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	90				10'			10'			15'		10'	10'		10'	10'	15		
Упражнения на переключение в тактических действиях	90			10'		10'			10'			10'				10'	10'	15	15	
Восстановительные мероприятия.		-																		
Инструкторская и судейская практика		-																		
Контрольные нормативы	135	3	-							45'								45	45	
Участие в соревнованиях.	135	3								45					90'					
Медицинское обследование		-																		
Самостоятельная работа																				
Просмотр видео по волейболу и анализ ситуаций		-																		
ОФП		-																		
Анализ комбинаций проведенных соревнований		-																		
Итого	1530	34	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90	90	90

Учебный материал	Всего часов	Часы	Февраль №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Дата	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	25	26	27
Теория и методика физической культуры и спорта	45	1														15	15	
Основы общей и специальной физической подготовки											15'							
ОФП	405	9																
Гимнастические упражнения	130			10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'			10'	10'	10	10	1
Акробатические упражнения	60				10'				10'							10	10	2
Легкоатлетические упражнения	85						10'				10'	15'		10'		20	10	1
Подвижные и спортивные игры	130			20'		20'		20'		15'				20	15'			2
СФП и СТП.	450	10																
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	40				15'			10			15'							-
Упражнения для развития выносливости	60			10			15'			10		10		15'				
Упражнения для развития ловкости	50					10			15'	10						15		
Упражнения для развития прыгучести	45			10		15'		10				10						
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	65				10'	10	10'			15'		10			10'			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	55				10'			20'		10'				10'	5'			
Передача мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёра.	80			10'	15'		15'		15'		10'				10'		5	
Передача мяча сверху двумя руками над собой	55			10'		15'			10'		10'.				10'			
Тактическая подготовка.	180	4																
Выбор места при приёме подачи.				10'			10'		10'	10'					10'	-	10	1
Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.					10'		10'	10'			10'				10'			
Взаимодействие игроков задней линии.						10'			10'					15'		10	10	5
Интегральная подготовка	135	3																
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	85	-		10'			10'		10'		10'				10'	—	10	5
Упражнения на переключение в тактических действиях	70	-			10'			10'		10'				10'		10	10	1
Восстановительные мероприятия.		-																
Контрольные нормативы		-																
Медицинское обследование		-										45'	90					
Участие в соревнованиях.	135	3																
Самостоятельная работа																		
Просмотр видео по волейболу и анализ жестов																		
ОФП																		
Анализ проведенных соревнований																		
Итого	1350	30	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90	90	9

Учебный материал	Всего	Часы	Март																
		№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Дата	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30	28	29	30
Теория и методика физической культуры и спорта	45	1																
Основы техники и тактики игры в волейбол													15'	15'				15'
ОФП	405	9																
Гимнастические упражнения	140		10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'			10'	10'	10	10	10
Акробатические упражнения	55					10'			10		10'					10	5	10
Легкоатлетические упражнения	35			10'					10'		10				10	10	15	10
Подвижные и спортивные игры	135		15'		15'			15'	10	15'	10			15'		10	15	15
Ходьба на лыжах или катание на коньках																		
СФП и СТП.	495	11																
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	35			20'						15'								
Упражнения для развития выносливости	35					20'								15'				
Упражнения для развития ловкости	35		5'					15'			15'						10	10
Упражнения для развития прыгучести	35						20'								15'			
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	80			15'		15'	10	15'		15'						10		
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	55				15'				15'					15'			10	
Подбивание мяча снизу над собой.	70			15'			15'			15'					15'	10		
Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	75			10'	10	15'		15'			10'					10	5	
Подача мяча в стену или партнеру (расстояние 3-4 м).	55		15'		10'		15'		15'									
Тактическая подготовка.	180	4																
Расположение игроков при приёме.	65		10'			10'		10'		10'			15	10'				
Расстановка игроков, переход.	80		10		10'				10'	10'	15'		15		10'			
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	35		5	10'				10'							10'			
Интегральная подготовка	140	4																
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	90		10'		10	10'	10'				10'				10'	10	10	10
Упражнения на переключение в тактических действиях	90		10'		10'		10		10'					10'	10	10	10	10
Восстановительные мероприятия		-																
Контрольные нормативы		-																
Медицинское обследование	45	1											45'					
Участие в соревнованиях	90	2										90'						
Самостоятельная работа																		
Просмотр видео материала по волейболу и его анализ																		
ОФП																		
Анализ проведенных соревнований																		
Итого	1440	32	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90	90	90

Учебный материал	Всего	Часы	Апрель															
		№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Дата	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30	28	29	30
Теория и методика физической культуры и спорта	45	1																
Организация и проведения соревнований.												15'		15'				15'
ОФП	405	9																
Гимнастические упражнения	130		10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'			10'		10'	10'	10	10	10
Акробатические упражнения	90		10'		10	10	10'	10				10'				10	10	10
Легкоатлетические упражнения	90		10	10	10'			10	10'						10'		20	10
Подвижные и спортивные игры	95		15'		10	15'			15'					20'		10		10
СФП и СТП.	405	9																
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	30								15'		15							
Упражнения для развития выносливости	45						20'				10				15'			
Упражнения для развития ловкости	30			10							10						10	
Упражнения для развития прыгучести	40										20	20'						
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	35				10'		15'									10		
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	35				10'		10'				15							
Подача через сетку с близкого расстояния.	60			10'		10'	10'		10'		10				10'			
Передача мяча сверху двумя руками (в парах)	70		10'		15'	10'		10'				10'			15'			
Передача мяча снизу двумя руками после набрасывания партнера	60		10'	15'				15'			10	10'						
Тактическая подготовка.	180	4																
Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	75			15'			15'					15'				15		15
Перемещения к сетке при приёме мяча.	60				15'			15'	15'						15'			
Выбор места при приёме подачи.	45					15'			15'							15		
Интегральная подготовка	180	4																
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	90		10	20'				20'								20	20	
Упражнения на переключение в тактических действиях	90		15'			20'									15'		20	20
Восстановительные мероприятия		-																
Медицинское обследование		-											90'					
Контрольные нормативы	90	2																
Участие в соревнованиях	135	3								90'				45'				
Самостоятельная работа																		
Просмотр видео материала по волейболу и его анализ																		
ОФП																		
Анализ проведенных соревнований																		
Итого	1440	32	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90	90	90

Учебный материал	Шк	Час	Май													
		№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
		Дата	4	6	11	13	15	18	20	25	27	29				
Теория и методика физической культуры и спорта		2														
Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания	—															
ОФП		5														
Гимнастические упражнения	50				10	–	10	10	10	–	10	–				
Акробатические упражнения	60			10	–	–	10	10	–	10	10	10				
Легкоатлетические упражнения	50				10	–	10	10	10	–	10					
Подвижные и спортивные игры	65			10	10	–	10	–	10	10	5	10				
СФП и СТП	180	4		10	10											
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	20															
Упражнения для развития выносливости	15							5	–	10						
Упражнения для развития ловкости	25			10	–	–	5	–	10							
Упражнения для развития прыгучести	20				10					10						
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	20			10						10						
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи	20			10												
Выполнение приёма мяча из различных исходных положений	30				10				10	10						
Приём мяча с подачи	10			10												
Приём мяча после отскока от стены, пола	30			10					10	10						
Тактическая подготовка	90	2														
Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч	30			10	–	–	–	10	–	–	–	10				
Взаимодействие игроков задней линии	20				10						10					
Расположение игроков при приёме	40			10		10		10				10				
Интегральная подготовка	90	2														
Упражнение на переключение в выполнении технических действий	40								10	10	–	20				
Упражнение на переключение в тактических действиях	50			10	10	–	–	–	10	10	–	10				
Медицинское обследование	135	3					45	45	–	–	35	10				
Контрольные нормативы	—	-														
Восстановительные мероприятия		-														
Инструкторская и судейская практика		-														
Участие в соревнованиях	180	4	90	–	–	90										
Самостоятельная работа																
Просмотр видео и анализ игры волейбола																
ОФП																
Итого	900	20	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'				

Учебный материал	Шк	Час	Июнь					
		№	1	2	3	4	5	6
		Дата	3	8	11	17	23	26
Теория и методика физической культуры и спорта	45	1						
История развития волейбола	45				15	–	15	15
ОФП	135	3						
Гимнастические упражнения	30				10	10	–	10
Акробатические упражнения	30				10	10	–	10
Легкоатлетические упражнения	30			10	10	–	–	10
Подвижные и спортивные игры	45		45					
СФП и СТП	180	4						
Упражнения для развития силы и скоростных качеств	20			10			10	
Упражнения для развития выносливости	20					10	10	
Упражнения для развития ловкости	30			10	10	–	10	
Упражнения для развития прыгучести	25			5	–	10	10	
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	30			10	10	–	–	10
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	30			10	–	10	10	
Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками	25			10	5	5	5	
Тактическая подготовка	90	2						
Расстановка игроков, переход.	40				10	10	10	10
Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	50			10	10	10	10	10
Интегральная подготовка	45	1						
Упражнения на переключение в выполнении технических приемов	15			15				
Упражнения на переключение в тактических действиях	30					15	–	15
Восстановительные мероприятия								
Медицинское обследование								
Контрольные нормативы								
Участие в соревнованиях	45	1	45					
Самостоятельная работа	—							
Просмотр видео и анализ игры								
ОФП								
Итого	540	12	90'	90'	90'	90'	90'	90'

	Часы	Мин.	N	1	2	3	4	5	6
			Дата	3	8	15	22	27	31
Теория и методика физической культуры	–	–							
1. История развития волейбола									
ОФП	4	180							
1. Гимнастические упражнения		60		15		15		15	15
2. Акробатические упражнения		30			15		15		
3. Легкоатлетические упражнения		45		15		15			15
4. Подвижные спортивные игры		45		15			15	15	
СФП и СТП.	3	135							
1. Упражнения для развития силы и скоростных качеств		20					10	10	
2. Упражнения для развития выносливости		35		10	15				10
3. Упражнения для развития ловкости		10					10		
4. Упражнения для развития прыгучести		25			15			10	
5. Упражнения для привития навыков быстрота отвлекающих действ		10				10			
6. Упражнения для развит. качеств, необходимых при выполнении подач мяча		10					10		
7. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками		25			15			5	5
Тактическая подготовка	1	45							
1. Расстановка игроков, переход		30		15		10		5	
2. Выбор места для выполнения верхней и нижн. подачи		15		5			5		5
Интегральная подготовка	3	135							
1. Упражнения на переключение в выполн. техн. приемов		30				15		15	
2. Упражнения на переключение в тактич. действиях		45			15		15		15
Медицинское обследование		25			15		10		
Контрольные нормативы		35				10		15	10
Участие в соревнованиях									
Самостоятельная работа	1	45							
1. Просмотр видео и анализ игры		30				15			15
2. ОФП.		45		15					
Итого:	12	540		90	90	90	90	90	90

V Календарно-тематическое планирование ТНП - 1 года обучения Август

	часы	Общ. кол-во	Н/п факт	1 3	2 5	3 7	4 10	5 13	6 17
Теория и методика физической культуры и спорта		–	–	–	–	–	–	–	–
1 Физическая культура и спорт в России в системе физич. воспитания				–	–	–	–	–	–
2									
ОФП	4	180							
1 Гимнастические упражнения		60		10	10	10	10	10	10
2 Акробатические упр-я		50		10	10	–	10	10	10
3 Легкоатлетические упр-я		30		–	10	10	–	–	10
4 Подвижные и спортивные игры		40		15	–		–	10	15
СФП и с ТП	4	180							
1 Упражнения для развития силы и скоростных качеств		40		10			20		10
2 Упражнения для развития выносливости		35			20			15	
3 Упражнения для развития ловкости		10				10			
4 Упражнения для развития прыгучести		20		10					10
5 Упражнения для развития навыков быстрого ответных действий		25		10		10	–	5	
6 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполн. приема		15			5	–	10		
7 Выполнение приемов мяча из различных исходных положений		15					15	–	
8 Прием мяча с подачи		15			–	15	–	–	–
9 Прием мяча после отскока от стены, пола		5						5	
Тактическая подготовка	2	90							
1 Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч		20			10	–	–	10	
2 Взаимодействие игроков задней линии		40			10	10	10	10	
3 Расположение игроков при приеме		30		10	–	10	–	–	10
Интегральная подготовка	2	90							
1 Упражнения на переключение в выполнении техник. действ		60		15	15	–	15		15
2 Упражнения на переключение в тактических действиях		30				15		15	
Медицинское обследование									
Контрольные нормы									
Участие в соревнованиях	—								
Самостоятельная работа	—								
1) Просмотр видео и анализ игры волейбола									
2) ОФП									
Итого:	12ч	540		90	90	90	90	90	90

Тренировочное занятие по волейболу для групп начальной подготовки 1 год

Части занятия	Нагрузка	Упражнения	Кол-во повторений	Время
Физическая разминка	Лёгкая	-Бег по залу -Разминаем руки: делаем махи руками в одну сторону и в разные. Разрабатываем кисти -Разминаем ноги: приседания, растяжка -Тянемся к носкам. Подъемы на пресс. -Разминаем шею, и голеностопы.	10 раз 10 раз по 10 раз 5 раз 15 раз по 5 раз в каждую сторону	10 мин
Отработка техники соло	Интенсивная	Отрабатываем верхний прием соло: чеканка мяча над собой. Чеканка над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади -Отрабатываем нижний прием соло: чеканка над собой, чеканка от стенки. Чеканка мяча одной рукой. - Отработка нападающего удара и подачи соло: чеканка мяча об стену, тренировка нападающего удара с мячом на резинке -Отрабатываем верхний прием, нижнюю передачу и нападающий удар в парах: сначала пасуем только сверху, потом только снизу, затем играем «на три»: навес-пас-удар. -Отрабатываем задний пас: навешиваем мяч над собой, разворачиваемся и пасуем партнеру.	15 раз 15 раз По 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	15 мин
Групповая отработка техники	Интенсивная	-Отрабатываем нападающий удар -Отработка подачи -Отработка связки	10 раз 10 раз 10 раз	15 мин
Игра в волейбол	Интенсивная	Разбиваемся на две команды и играем. Если игроков больше 12 человек, игра идет с заменами. Именно в процессе игры закрепляются материал и разрабатывается умение взаимодействовать с напарником.		40 мин
Заминка	Легкая	-Заминочный бег -Растяжка мышц ног и рук		10 мин

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ