Утверждаю

Зам. Директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тематический план секционных занятий по волейболу на 2015-2016 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела и темы занятия** | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь-декабрь | | | | | | | Январь-февраль | | | | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | | 64 | 66 | 68 |
| **1.Теоретическая подготовка**.  - Техника безопасности на занятиях волейболом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - история развития волейбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - правила игры, знание терминологии и жестикуляции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **2. Техника игры.**  **2.1 В нападении.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **техника передач** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - двумя руками сверху | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  | Х | Х |  |  |  | Х | Х |  |  |  | Х | Х |  | |  |  |  |
| - двумя руками снизу |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - сверху в нападении |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| - сверху в прыжке |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| **техника подач** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - нижние | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - верхняя прямая |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - верхняя боковая |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - верхняя в прыжке |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **техника атакующего удара** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - обманные |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| - с переводом |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  | |  |  |  |
| - боковые |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - прямой | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **техника передвижений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - прыжки, падения |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - двойной шаг, скачок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | | Х |  |  |
| - шагом, бег |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - стойки |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | |  |  | Х |
| **2.2 В защите** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **техника передвижений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - прыжки, падения |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | |  |  |  |
| - двойной шаг, скачок | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - шагом, бег | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - стойки | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **техника приема** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - снизу одной в падении |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - снизу двумя в падении |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - снизу одной в опорном положении |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - снизу двумя в опорном положении |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **техника блокирования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - групповое втроем |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - групповое вдвоем |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  | |  |  |  |
| - индивидуальное | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х | |  |  | Х |
| **3.Тактика игры.**  **3.1.В нападении.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| -при атакующем ударе | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| - при подаче |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при передаче |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - выбор позиции |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - между игроками задней линии |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - между игроками передней и задней линии |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - между игроками задней и передней линии |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - между игроками передней линии |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | |  |  |  |
| **командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - с первой передачи или передачи в прыжке после имитации атакующего удара |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - со второй передачи выходящего к сетке с задней линии |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - со второй передачи игроком передней линии |  |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х | Х | Х |  | Х |  | Х | Х |  | Х |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| **3.2 В защите.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **индивидуальные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при блокировании | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при приеме атакующего удара |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при приеме подачи |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - выбор позиции |  |  | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **групповые действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при приеме от блока |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| - при приеме атакующих ударов |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  | Х |  | Х |  |  | Х |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при приеме подачи |  |  | Х |  |  | Х |  | Х | |  |  | Х |  |  | Х | Х |  |  | Х |  |  | Х |  | Х |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при блокировании вдвоем, втроем | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| **командные действия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при приеме атакующих ударов «углом назад» | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  | Х |  | Х |  |  | Х |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| - при приеме атакующих ударов «углом вперед» |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - при приеме атакующих ударов «в линию» |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - расстановка при приеме подачи | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **4. Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - развитие скоростно-силовых качеств | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | |  |  | Х |
| - развитие прыгучести |  |  | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| - развитие качеств необходимых при выполнении приемов игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  | |
| 5.1. Обучение волейболистов игровой деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 5.2. Обучение волейболистов соревновательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| **6.Психологическая подготовка.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |