



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОВУ
Партизанская КШИ
О.В. Осалчая
О.В. Осалчая

**Календарный план
спортивно-массовых,
физкультурно- спортивных мероприятий
школьного спортивного клуба «Олимп»
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Дата	Наименование раздела программы	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип занятия	Требование к уровню подготовленности обучающихся
1.		ТБ и правила поведения при занятиях по волейболу. Стойки и перемещения		История возникновения волейбола. ТБ при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. ОФП. Стойки и перемещения волейболиста.	Изучение нового материала	Знать ТБ и правила поведения при игре в волейбол.
2.		Стойки и перемещения		Стойки и перемещения в стойке волейболиста. ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Жесты судейства.	Изучение нового материала	Знать ТБ и правила поведения при игре в волейбол.
3.		Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками		Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП. Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование ЗУН. Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
4.		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Прием и передача мяча двумя руками сверху в движении. Прием и передача мяча двумя руками	Совершенствование ЗУН. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.

				снизу в парах на месте. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
5.		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП. Прием и передача мяча двумя руками сверху в движении. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах на месте. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование ЗУН. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
6.		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		Стойка игрока Перемещение в стойке. Упражнения для развития специальной силы. Прием и передача мяча двумя руками сверху в тройках. Прием и передача мяча двумя руками сверху в движении. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах на месте. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
7.		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ с мячами. ОФП. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах на месте. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. Знать ТБ и правила поведения при игре в волейбол.

8.		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в кругу. ОФП. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Передача мяча снизу двумя руками в парах на месте. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
9.		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		ОРУ в кругу. ОФП. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием и передача двумя руками сверху на месте в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками в движении после перемещения. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
10.		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		Упражнения для развития специальной быстроты. Акробатические упражнения. ОФП.	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
11.		Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием и передача мяча двумя руками сверху в тройках. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах на месте. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Комплексное.	

12.		<p>Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.</p>		<p>Ходьба, бег и их разновидности. Упражнения для развития прыгучести. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах на месте. Учебно-тренировочная игра в волейбол.</p>	<p>Оценка техники выполнения передачи мяча сверху в парах</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.</p>
13.		<p>Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.</p>		<p>Упражнения для развития специальной силы. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах в движении после передачи. Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте. Учебно-тренировочная игра в волейбол.</p>	<p>Оценка техники выполнения передачи мяча сверху в парах</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.</p>
14.		<p>Нижняя прямая подача мяча.</p>		<p>Упражнения для развития прыгучести. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой</p>	<p>Изучение нового материала.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.</p>

				и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
15.		Нижняя прямая подача мяча.		Упражнения для развития специальной силы. Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
16.		Нижняя прямая подача мяча.		Ходьба, бег и их разновидности. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. Знать ТБ и правила поведения при игре в волейбол.
17.		Нижняя прямая подача мяча.		Ходьба, бег и их разновидности. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
18.		Нижняя прямая подача мяча.		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении.	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
19.		Нижняя прямая подача мяча.		Упражнения для развития специальной быстроты. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя	Комплексное.	

				прямая подача с 3-6м. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
20.		Нижняя прямая подача мяча.		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ с набивными мячами. Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Контрольная игра.	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
21.		Нижняя прямая подача мяча.		Упражнения для развития прыгучести. Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах в движении после перемещения.	Оценка техники выполнения приема мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
22.		Нижняя прямая подача мяча.		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Командные тактические действия в защите. Разбор игры.	Оценка техники выполнения приема мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
23.		Нижняя прямая подача мяча.		Ходьба, бег и их разновидности. Жесты волейбола. ОФП. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием и передача мяча	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.

24.		Нижняя прямая подача мяча.		сверху двумя руками в парах в движении после перемещения. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
25.		Прямой нападающий удар.		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ с гимнастическими скакалками. Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед, стоя спиной к цели, после перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Одиночное блокирование. Командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
26.		Прямой нападающий удар.		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед, стоя спиной к цели, после перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Одиночное	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
27.		Прямой нападающий удар.		Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед, стоя спиной к цели, после перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Одиночное	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.

				<p>блокирование. Верхняя прямая подача. Тактические командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.</p>		
28.		Прямой нападающий удар.		<p>Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед, стоя спиной к цели, после перемещений.</p>	Комплексное.	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.</p>
29.		Прямой нападающий удар.		<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах в движении после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Групповые тактические действия в нападении. Контрольная игра.</p>	Комплексное.	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.</p>
30.		Прямой нападающий удар.		<p>Стойка и перемещение волейболиста. Жесты судьи. ОРУ на гимнастической стенке. Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед, стоя спиной к цели, после перемещений.</p>	Комплексное.	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.</p>
31.		Прямой нападающий удар.		<p>Прямой нападающий удар</p>	Комплексное.	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно</p>

				<p>после подбрасывания мяча партнером. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.</p>		<p>технические действия.</p>
32.		<p>Прямой нападающий удар.</p>		<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед, стоя спиной к цели, после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия в защите. Верхняя прямая подача. Разбор игры.</p>	<p>Комплексное.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.</p>
33.		<p>Прямой нападающий удар.</p>		<p>Упражнения для развития прыгучести. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед, стоя спиной к цели, после перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Блокирование. Верхняя прямая подача. Учебно-</p>	<p>Комплексное.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.</p>

				тренировочная игра в волейбол.		
34.		Прямой нападающий удар.		<p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед, стоя спиной к цели, после перемещений.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Блокирование.</p> <p>Командные тактические действия в нападении.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>	Комплексное.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.