

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу «Летающий мяч»**  
**на 2020 – 2021 учебный год**  
**Спортивно-оздоровительный (1-ый год)**

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
	46 недель	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								
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07		
	<b>276</b>	<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>28</b>				<b>28</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>16</b>							
Теория и методика физ. культуры	<b>6</b>	<b>1</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>											
ОФП	<b>177</b>	<b>17</b>				<b>16</b>				<b>16</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>16</b>				<b>16</b>				<b>17</b>				<b>16</b>				<b>15</b>				<b>12</b>							
-Задания силовой направленности	24	3				2				2				2				3				2				2				3				2				2				1							
-задания на развитие быстроты	23	2				2				3				2				2				2				2				2				3				2				1							
- задания на выносливость	23	3				2				2				2				2				2				3				2				2				2				1							
- задания на развитие гибкости и ловкости	22	2				2				2				3				2				2				2				2				2				2				1							
- задания на развитие скоростно-сил. качеств	22	3				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1							
- игры и игровые задания	23	3				3				2				2				2				2				2				2				2				2				1							
-кроссовая подготовка	20	1				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1			
- полоса препятствий	20	1				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1			
<b>СФП</b>	<b>26</b>	<b>2,5</b>				<b>2,5</b>				<b>3</b>				<b>2,5</b>				<b>3</b>				<b>2,5</b>				<b>3</b>				<b>3</b>				<b>1,5</b>				<b>1,5</b>				<b>1</b>							
- стойки и перемещения	4,5	0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				-				-				-			
- верхняя передача	6	0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5			
- прием снизу	5,5	0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				-			
- подача	6	0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5			
- ТТП	4	0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				-				-				-			
<b>Основы волейбола</b>	<b>67</b>	<b>5,5</b>				<b>7</b>				<b>6,5</b>				<b>7</b>				<b>6,5</b>				<b>5</b>				<b>6,5</b>				<b>3,5</b>				<b>8</b>				<b>9</b>				<b>2,5</b>							
Освоение техники волейбольных упр-й	57	5,5				6				4,5				6				5,5				4				4,5				2,5				7				9				2,5							
Контр. испытания и соревнования	10					1				2				1				1				1				1				2				1				1											

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу «Летающий мяч»**  
**на 2020 – 2021 учебный год**  
**Спортивно-оздоровительный (2-ой год)**

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль											
	46 неделя	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												
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07						
	<b>276</b>	<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>28</b>				<b>28</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>16</b>											
<b>Теория и методика физ. культуры</b>	<b>6</b>	<b>1</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>				<b>0,5</b>															
<b>ОФП</b>	<b>177</b>	<b>17</b>				<b>16</b>				<b>16</b>				<b>18</b>				<b>18</b>				<b>16</b>				<b>16</b>				<b>17</b>				<b>16</b>				<b>15</b>				<b>12</b>											
-Задания силовой направленности	24	3				2				2				2				3				2				2				3				2				2				1											
-задания на развитие быстроты	23	2				2				3				2				2				2				2				2				3				2				1											
- задания на выносливость	23	3				2				2				2				2				2				3				2				2				2				1											
- задания на развитие гибкости и ловкости	22	2				2				2				3				2				2				2				2				2				2				1											
- задания на развитие скоростно-сил. качеств	22	3				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1											
- игры и игровые задания	23	3				3				2				2				2				2				2				2				2				2				1											
-кроссовая подготовка	20	1				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1											
- полоса препятствий	20	1				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1											
<b>СФП</b>	<b>26</b>	<b>2,5</b>				<b>2,5</b>				<b>3</b>				<b>2,5</b>				<b>3</b>				<b>2,5</b>				<b>3</b>				<b>3</b>				<b>1,5</b>				<b>1,5</b>				<b>1</b>											
- стойки и перемещения	4,5	0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				-				-				-							
- верхняя передача	6	0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5							
- прием снизу	5,5	0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				-							
- подача	6	0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5							
- ТТП	4	0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				-				-				-			
<b>Основы волейбола</b>	<b>67</b>	<b>5,5</b>				<b>7</b>				<b>6,5</b>				<b>7</b>				<b>6,5</b>				<b>5</b>				<b>6,5</b>				<b>3,5</b>				<b>8</b>				<b>9</b>				<b>2,5</b>											
Освоение техники волейбольных упр-й	57	5,5				6				4,5				6				5,5				4				4,5				2,5				7				9				2,5											
Контр. испытания и соревнования	10					<b>1</b>				<b>2</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>2</b>				<b>1</b>				<b>1</b>																			

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу «Летающий мяч»**  
**на 2020 – 2021 учебный год**  
**Спортивно-оздоровительный этап (3-ой год)**

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль																			
	46 недель	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																				
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07														
<b>276</b>	<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>28</b>				<b>28</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>16</b>																				
<b>Теория и методика физической культуры</b>	<b>10</b>	<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>																							
<b>ОФП</b>	<b>140</b>	<b>13</b>				<b>13</b>				<b>12</b>				<b>15</b>				<b>14</b>				<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>				<b>11</b>				<b>11</b>				<b>12</b>																			
-Задания силовой направленности	20	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1															
-задания на развитие быстроты	18	2				2				2				2				1				1				2				1				2				2				2				1				1											
- задания на выносливость	20	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1															
- задания на координацию и гибк.	18	2				2				2				2				2				1				1				2				1				2				1				1															
- элементы гимнастики и акробатики	19	2				2				1				2				2				2				2				2				2				1				2				1				1											
- игры и игровые задания	21	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1			
-кроссовая подготовка	12	1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1				1				1											
- элементы др.видов спорта	12	1				1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1				1				1							
<b>СФП</b>	<b>36</b>	<b>4,5</b>				<b>4</b>				<b>3</b>				<b>3,5</b>				<b>3</b>				<b>3,5</b>				<b>3,5</b>				<b>4</b>				<b>3</b>				<b>2</b>				<b>2</b>																			
- стойки и перемещения	7	1				1				0,5				1				0,5				0,5				1				1				0,5				-				-																			
- верхняя передача	7,5	1				1				0,5				0,5				1				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5															
- прием снизу	7,5	1				1				0,5				0,5				0,5				1				1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5															
- подача	7,5	0,5				0,5				1				1				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5											
- ТПП	6,5	1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5											
<b>Основы волейбола</b>	<b>90</b>	<b>7,5</b>				<b>8</b>				<b>10</b>				<b>8,5</b>				<b>10</b>				<b>7,5</b>				<b>8,5</b>				<b>5</b>				<b>11</b>				<b>12</b>				<b>2</b>																			
Освоение техники волейбольных упр-й	80	7,5				7				8				7,5				9				6,5				6,5				4				10				12				2																			
Контр. испытания и соревнования	10					1				2				1				1				1				2				1				1																											

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу «Летающий мяч»**  
**на 2020 – 2021 учебный год**  
**Спортивно-оздоровительный этап (4-ый год)**

Предметные области	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				март				апрель				май				июнь				июль																			
	46 неделя	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																				
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.06-20.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07														
<b>276</b>	<b>26</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>28</b>				<b>28</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>24</b>				<b>26</b>				<b>26</b>				<b>16</b>																				
<b>Теория и методика физической культуры</b>	<b>10</b>	<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>				<b>1</b>																							
<b>ОФП</b>	<b>140</b>	<b>13</b>				<b>13</b>				<b>12</b>				<b>15</b>				<b>14</b>				<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>				<b>11</b>				<b>11</b>				<b>12</b>																			
-Задания силовой направленности	20	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1															
-задания на развитие быстроты	18	2				2				2				2				1				1				2				1				2				2				2				1				1											
- задания на выносливость	20	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1											
- задания на координацию и гибк.	18	2				2				2				2				2				1				1				2				1				2				2				1				1											
- элементы гимнастики и акробатики	19	2				2				1				2				2				2				2				2				2				1				2				2				1				1							
- игры и игровые задания	21	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1			
-кроссовая подготовка	12	1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1				1				1				1							
- элементы др.видов спорта	12	1				1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1				1				1				1			
<b>СФП</b>	<b>36</b>	<b>4,5</b>				<b>4</b>				<b>3</b>				<b>3,5</b>				<b>3</b>				<b>3,5</b>				<b>3,5</b>				<b>3,5</b>				<b>4</b>				<b>3</b>				<b>2</b>				<b>2</b>															
- стойки и перемещения	7	1				1				0,5				1				0,5				0,5				0,5				1				1				0,5				-				-															
- верхняя передача	7,5	1				1				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5											
- прием снизу	7,5	1				1				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5											
- подача	7,5	0,5				0,5				1				1				0,5				0,5				1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5											
- ТПП	6,5	1				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				1				0,5				0,5											
<b>Основы волейбола</b>	<b>90</b>	<b>7,5</b>				<b>8</b>				<b>10</b>				<b>8,5</b>				<b>10</b>				<b>7,5</b>				<b>8,5</b>				<b>5</b>				<b>11</b>				<b>12</b>				<b>2</b>																			
Освоение техники волейбольных упр-й	80	7,5				7				8				7,5				9				6,5				6,5				4				10				12				2																			
Контр. испытания и соревнования	10					1				2				1				1				1				1				2				1				1																							