**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу «Летающий мяч»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап до 2-х лет (1-ый год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | 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** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теория и методика физической культуры** | **6** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |
| **ОФП** | **177** | **18** | **17** | **17** | **17** | **17** | **16** | **17** | **17** | **17** | **16** | **8** |
| -*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 координацию и гибк.* | 22 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | 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 |
| *- элементы др.видов спорта* | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| **СФП** | **26** | **2,5** | **2,5** | **3** | **2,5** | **3** | **2,5** | **3** | **3** | **1,5** | **1,5** | **1** |
|  *- стойки и перемещения* | 4,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 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 | 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 | 1 | 0,5 | 0,5 | - |
|  *- подача* | 6 | 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 | - | - | - |
| **Основы волейбола** | **67** | **5,5** | **7** | **6,5** | **7** | **6,5** | **5** | **6,5** | **3,5** | **8** | **9** | **2,5** |
| 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** | **2** | **1** | **1** |  |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу «Летающий мяч»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап до 2-х лет (2-ой год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | 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** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теория и методика физической культуры** | **6** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |
| **ОФП** | **177** | **18** | **17** | **17** | **17** | **17** | **16** | **17** | **17** | **17** | **16** | **8** |
| -*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 координацию и гибк.* | 22 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | 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 |
| *- элементы др.видов спорта* | 20 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| **СФП** | **26** | **2,5** | **2,5** | **3** | **2,5** | **3** | **2,5** | **3** | **3** | **1,5** | **1,5** | **1** |
|  *- стойки и перемещения* | 4,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 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 | 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 | 1 | 0,5 | 0,5 | - |
|  *- подача* | 6 | 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 | - | - | - |
| **Основы волейбола** | **67** | **5,5** | **7** | **6,5** | **7** | **6,5** | **5** | **6,5** | **3,5** | **8** | **9** | **2,5** |
| 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** | **2** | **1** | **1** |  |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу «Летающий мяч»**

**на 2017 – 2018 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап свыше 2-х лет (1-ый год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | 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** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теория и методика физической культуры** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| **ОФП** | **140** | **14** | **14** | **13** | **14** | **13** | **12** | **14** | **14** | **12** | **12** | **8** |
| -*Задания силовой направленности* | 20 | 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 | 1 |
| *- задания на выносливость* | 20 | 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 |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | 19 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *- игры и игровые задания* | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| *-кроссовая подготовка* | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| *- элементы др.видов спорта* | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| **СФП** | **36** | **4,5** | **4** | **3** | **3,5** | **3** | **3,5** | **3,5** | **4** | **3** | **2** | **2** |
|  *- 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 |
|  *- прием снизу* | 7,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
|  *- подача* | 7,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
|  *- ТТП* | 6,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Основы волейбола** | **90** | **7,5** | **8** | **10** | **8,5** | **10** | **7,5** | **8,5** | **5** | **11** | **12** | **2** |
| 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 2017 – 2018 учебный год**

**Спортивно-оздоровительный этап свыше 2-х лет (2-ой год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | 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** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теория и методика физической культуры** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| **ОФП** | **140** | **14** | **14** | **13** | **14** | **13** | **12** | **14** | **14** | **12** | **12** | **8** |
| -*Задания силовой направленности* | 20 | 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 | 1 |
| *- задания на выносливость* | 20 | 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 |
| *- элементы гимнастики и акробатики* | 19 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| *- игры и игровые задания* | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| *-кроссовая подготовка* | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| *- элементы др.видов спорта* | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| **СФП** | **36** | **4,5** | **4** | **3** | **3,5** | **3** | **3,5** | **3,5** | **4** | **3** | **2** | **2** |
|  *- 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 |
|  *- прием снизу* | 7,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
|  *- подача* | 7,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
|  *- ТТП* | 6,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Основы волейбола** | **90** | **7,5** | **8** | **10** | **8,5** | **10** | **7,5** | **8,5** | **5** | **11** | **12** | **2** |
| 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** |  |  |