

**Календарный учебный график  
«Волейбол» стартовый уровень 144 часа  
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация</b>								
1	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4	сентябрь			Теоретическое занятие	2	Правила игры в волейбол	спортзал	Теоретическое занятие
5	сентябрь			Практическое занятие	1	Бег	спортзал	наблюдение
6	сентябрь			Практическое занятие	1	Бег	спортзал	наблюдение
7	сентябрь			Практическое занятие	1	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
8	сентябрь			Практическое занятие	1	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
9	сентябрь			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
10	сентябрь			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11	сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
12	сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
13	сентябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
14	сентябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение

15	октябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
16	октябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
17	октябрь			Практическое занятие	1	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
18	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
19	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
20	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
21	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
22	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
23	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
24	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
25	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
26	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
27	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
28	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
29	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
30	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
31	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
32	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
33	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
34	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
35	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение



60	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
61	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
62	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
63	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
<b>Модуль 2 - Углубленная специализация</b>								
64	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
65	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
66	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
67	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
68	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
69	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
70	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
71	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
72	январь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
73	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
74	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
75	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
76	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
77	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
78	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
79	февраль			Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
80	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
81	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
82				Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение

83	февраль			Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
84	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
85	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
86	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
87	февраль			Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
88	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
89	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
90	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
91	февраль			Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
92	февраль			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
93	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
94	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
95	март			Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
96	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
97	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
98	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
99	март			Практическое занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
100	март			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
101	март			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
102	март			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
103	март			Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
104	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение

105	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
106	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
107	март			Практическое занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
108	март			Практическое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
109	март			Практическое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
110	март			Практическое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
111	март			Практическое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
112	апрель			Практическое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
113	апрель			Практическое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
114	апрель			Практическое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
115	апрель			Практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
116	апрель			Практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
117	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
118	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
119	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
120	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
121	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
122	май			Практическое занятие	1	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
123	май			Практическое занятие	1	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
124	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
125	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
126	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
127	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

128	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
129	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
130	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
131	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
132	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
133	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ