

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»
на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Стартовый уровень 144ч. Раздел №1 Основы знаний (12) часов.								
1.	Сентябрь	15	1 гр.18:00-19:40	Беседа	2	Вводное занятие	МБОУ «Кобинская СОШ»	Устный опрос
		17	2 гр.18:00-19:40					
2.	Сентябрь	16	1 гр.18:00-19:40	Лекция	2	Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Опрос
		18	2 гр.18:00-19:40					
3	Сентябрь	22	1 гр.18:00-19:40	Теория/Практика	2	Основы техники безопасности на занятиях по волейболу	МБОУ «Кобинская СОШ»	Опрос
		24	2 гр.18:00-19:40					
4.	Сентябрь	23	1 гр.18:00-19:40	Презентация	2	Требование к спортивной форме, правильное питание, физические нагрузки.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Опрос
		25	2 гр.18:00-19:40					
5	Сентябрь	29	1 гр.18:00-19:40	Лекция	2	Здоровый образ жизни.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Беседа-опрос.
		1	2 гр.18:00-19:40					
6	Сентябрь	30	1 гр.18:00-	Тео-	2	Оказание первой медицин-	МБОУ	Наблюде-

		Октябрь	2	19:40 2гр.18:00-19:40	рня/практика		ской помощи при травмах.	«Кобинская СОШ»	ние, консультации
7	Октябрь	6	6	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Правила игры в волейбол.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение, консультации
			8	2гр.18:00-19:40					
Раздел №2 «Общая физическая подготовка» (ОФП) (20) ч.									
8	Октябрь	7	7	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Развитие общей выносливости.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение, консультации
9	Октябрь	13	13	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Развитие общей выносливости.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение, консультации
10	Октябрь	14	14	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
11	Октябрь	20	20	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
12	Октябрь	21	21	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
13	Октябрь	27	27	1гр.18:00-19:40	Комб.	2	Развитие силы, скоростно-	МБОУ	Наблюдение

		19:40 2гр.18:00- 19:40			силовых качеств.	«Кобинская СОШ»	наблюдение/опрос
14	Октябрь	29					
		28		Комб.	2	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		30					
15	Ноябрь	3		Комб.	2	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		5					
16	Ноябрь	4		Комб.	2	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		6					
17	Ноябрь	10		Комб.	2	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		12					
Раздел №3 «Техническая подготовка (ТП) (50) ч.							
18	Ноябрь	11		Комб.	2	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		13					
19	Ноябрь	17		Комб.	2	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		19					
20	Ноябрь	18		Комб.	2	МБОУ	Наблюдение/опрос

			19:40 2гр.18:00- 19:40			зу.	«Кобинская СОШ»	ние/опрос
21	Ноябрь	20	24 1гр.18:00- 19:40 26 2гр.18:00- 19:40	Комб.	2	Передача мяча сверху и снизу. зу.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
22	Ноябрь	25	25 1гр.18:00- 19:40 27 2гр.18:00- 19:40	Комб.	2	Передача мяча сверху и снизу. зу.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
23	Декабрь	1	1 1гр.18:00- 19:40 3 2гр.18:00- 19:40	Комб.	2	Передача мяча сверху и снизу. зу.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
24	Декабрь	2	2 1гр.18:00- 19:40 4 2гр.18:00- 19:40	Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
25	Декабрь	8	8 1гр.18:00- 19:40 10 2гр.18:00- 19:40	Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
26	Декабрь	9	9 1гр.18:00- 19:40 11 2гр.18:00- 19:40	Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
27	Декабрь	15	15 1гр.18:00- 19:40	Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.	МБОУ «Кобинская	Наблюдение/опрос

		17	2гр.18:00-19:40				СОШ»	
28	Декабрь	16	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
29	Декабрь	22	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
30	Декабрь	23	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Верхняя и нижняя прямая подача.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
31	Декабрь	29	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Прием мяча после подачи и передачи.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
32	Декабрь	30	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Прием мяча после подачи и передачи.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
33	Январь	12	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Комб.	2	Прием мяча после подачи и передачи.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
34	Январь	13	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-	Комб.	2	Прием мяча после подачи и передачи.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос

		21	19:40		Комб.		2		Прием мяча после подачи и передачи.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
35	Январь	19	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40		Комб.		2		Прием мяча после подачи и передачи.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
36	Январь	20	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40		Комб.		2		Нападающий удар.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
37	Январь	26	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40		Комб.		2		Нападающий удар.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
38	Январь	27	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40		Комб.		2		Нападающий удар.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
39	Февраль	2	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40		Комб.		2		Нападающий удар.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
40	Февраль	3	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40		Комб.		2		Приём мяча в прыжке и в падении.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
41	Февраль	9	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40		Комб.		2		Приём мяча в прыжке и в падении.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос

		12	19:40		Комб.	2	Приём мяча в прыжке и в падении.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
42	Февраль	10	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40						
		18							
Раздел №4 «Специальная физическая подготовка» (СФП) (30) ч.									
43	Февраль	16	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	2	закрепление ЗУН	2	Прием мяча	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
44	Февраль	17	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	2	закрепление ЗУН	2	Прием мяча	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
45	Февраль	24	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	2	закрепление ЗУН	2	Прием мяча	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
46	Февраль Март	26 2	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	2	закрепление ЗУН	2	Прием мяча	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
47	Март	3	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	2	закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
48	Март	9	1 гр.18:00-19:40	2	закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос

							СОШ»	
49	Март	11	2гр.18:00-19:40	закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
50	Март	12	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
51	Март	16	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
52	Март	17	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	закрепление ЗУН	2	Нападающий удар правой и левой рукой.	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
53	Март	19	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	закрепление ЗУН	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
54	Март	23	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
55	Март	24	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
	Апрель	25	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
	Март	26	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
	Март	30	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
	Март	31	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос

	Апрель	2	19:40						
56	Апрель	6	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос	
57	Апрель	7	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Развитие прыжковой выносливости	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос	
Раздел №5 «Тактическая подготовка» (ТП) (18) ч.									
58	Апрель	13	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Игра в составе команды	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос	
59	Апрель	14	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Соревнования	2	Игра в составе команды	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос	
60	Апрель	20	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Практика	2	Игра у сетки	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос	
61	Апрель	21	1гр.18:00-19:40 2гр.18:00-19:40	Объяснительно-иллюстративный	2	Игра у сетки	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос	
		23	19:40						

62	Апрель	27	1 гр. 18:00-19:40 2 гр. 18:00-19:40	Объяснительно-иллюстративный	2	Игра через связующего	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
63	Апрель	28	1 гр. 18:00-19:40 2 гр. 18:00-19:40	Практика	2	Игра через связующего	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
	Апрель	30						
64	Май	4	1 гр. 18:00-19:40 2 гр. 18:00-19:40	Соревнования	2	Переход от защиты к атаке	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		6						
65	Май	5	1 гр. 18:00-19:40 2 гр. 18:00-19:40	Практика	2	Переход от защиты к атаке	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		7						
66	Май	11	1 гр. 18:00-19:40 2 гр. 18:00-19:40	Объяснительно-иллюстративный	2	Переход от защиты к атаке	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		13						
Раздел №6 «Товарищеские встречи и контрольные испытания» (12) ч.								
67	Май	12	1 гр. 18:00-19:40 2 гр. 18:00-19:40	Практика	2	Товарищеские встречи	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		14						
68	Май	13	1 гр. 18:00-19:40 2 гр. 18:00-19:40	Практика	2	Товарищеские встречи	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
		20						

69	Май	18	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	Практика	2	Разбор товарищеских встреч	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
70	Май	19 21 22	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	Беседа	2	Разбор товарищеских встреч	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
71		25 27	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	Практика	2	Проверка физической подготовленности	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос
72		26 28	1 гр.18:00-19:40 2 гр.18:00-19:40	Практика	2	Проверка физической подготовленности	МБОУ «Кобинская СОШ»	Наблюдение/опрос

Оценочные материалы.

Вопросы к тестированию(теория):

1. Кто является создателем игры волейбол:

а) Морган +

б) Акост

в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

а) скользящий мяч

б) удар с лету +

в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:

а) 15x30

б) 12x24

в) 9x18 +

4. Высота сетки у мужчин:

а) 2.43 +

б) 2.50

в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

а) 2.34

б) 2.14

в) 2.24 +

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

а) 5

б) 6 +

в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

а) мяч попал в сетку

- б) мяч вылетел в аут
 - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
8. Во время игры команда получает очко:
- а) команда соперника совершает ошибку +
 - б) мяч попал в сетку
 - в) мяч вылетел в аут
9. Партия считается выигранной, если:
- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
 - б) команда первая набирает 30 очков
 - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +
10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
- а) 2
 - б) 3 +
 - в) 1
11. Какой подачи нет в волейболе:
- а) закручивающая подача +
 - б) верхняя прямая
 - в) подача в прыжке
12. Игра в волейболе начинается с:
- а) переброса
 - б) подачи +
 - в) передачи
13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
- а) да, может +
 - б) любой игрок может принять мяч
 - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
14. Переход игроков осуществляется:
- а) куда покажет тренер
 - б) против часовой стрелки
 - в) по часовой стрелке +

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) прием мяча +
- б) все ответы верны
- в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару +
- в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) Либеро +

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически
- б) индивидуально
- в) теоретически +

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени
- б) три ступени +
- в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре +
- б) двух метрах
- в) полметре

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий +
- в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук +
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах
- б) двух основных формах
- в) трех основных формах +

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме +
- в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

- а) не ближе средней части площадки +
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки +

29. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными +

б) командными и личными

в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

а) Мехико

б) Токио +

в) Мюнхене

Вопросы к тестированию (жесты судьи):

1. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Заступ средней линии игроком.

2. Что означает жест судьи?

а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки. в). Ошибка блокировки

3. Что означает жест судьи?

а). замена игрока б). Разрешение на подачу. в). жест в сторону команды которая должна подавать.

4. Что означает жест судьи?

а). Разрешение на подачу. б). жест в сторону команды которая должна подавать. в). Сетка задета игроком.

5. Что означает жест судьи?

а). смена площадок б). Разрешение на подачу. в). Замена игрока

6. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Тайм-аут

7. Что означает жест судьи?

а). замена игрока б). смена площадок в). Конец партии

8. Что означает жест судьи?

а). замечание за неправильное поведение б). предупреждение за неправильное поведение

в). Дисквалификация.

9. Что означает жест судьи?

а) замечание за неправильное поведение б) предупреждение за неправильное

поведение в) удаление

10. Что означает жест судьи?

а). задержка при подаче б). конец партии в). Ошибка при переходе

11. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Задержка при подаче

12. Что означает жест судьи?

а). ошибка при переходе б). Разрешение на подачу. в). Ошибка при блокировании и заслон

13. Что означает жест судьи?

а). замена игрока б). смена площадок в). ошибка при переходе

14. Что означает жест судьи?

а). два тайма б). двойное касание в). Два очка

15. Что означает жест судьи?

а). четыре удара б). четыре очка в). Задержка при подаче

16. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). касание по другую сторону сетки в). ошибки при атакующем ударе.

17. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Переход на площадку соперника