Учебный план работы внеурочное время,

1-й год обучения

в 5-х классах по волейболу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Изучение нового материала | **Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 | ПО ПЛАНУ | ПО ФАКТУ |
| 2 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 3 |  | ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ЭСТАФУТЫ |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 5 |  | ИГРОВОЙ ДЕНЬ (ПИОНЕРБОЛ) |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 6 |  | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |  |  |  |  |  |
| 7 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 8 |  | ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СИЛОВЫЕ, НА ВЫНОСЛИВОСТЬ. |  |  |  |  |  |
| 9 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 10 |  | ИГРОВОЙ ДЕНЬ (ПИОНЕРБОЛ) |  |  |  |  |  |
| 11 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 12 |  | ИГРОВОЙ ДЕНЬ (ПИОНЕРБОЛ) |  |  |  |  |  |
| 13 | КомплексныйУчетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правиламУчет: техника передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Учетный оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс№3 |  |  |
| 14 |  | ИГРОВОЙ ДЕНЬ (ПИОНЕРБОЛ) |  |  |  |  |  |
| 15 | КомплексныйУчетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.Учет: техника передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Учетный оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс№3 |  |  |
| 16 |  | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |  |  |  |  |  |
| 17 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняяпрямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар послеподбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 18 |  | ИГРОВОЙ ДЕНЬ (ПИОНЕРБОЛ) |  |  |  |  |  |
| 19 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняяпрямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар послеподбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 20 |  | ИГРОВОЙ ДЕНЬ (ПИОНЕРБОЛ) |  |  |  |  |  |
| 21 | Комплексный Учетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняяпрямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар послеподбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение (6-0).Учет: техника приема мяча двумя руками снизу в парах. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Учетный оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | Комплекс№3 |  |  |
| 22 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 23 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 24 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 25 |  | ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ СРАСТОНОВКАМИ |  |  |  |  |  |
| 26 | КомплексныйУчетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 27 | КомплексныйУчетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.Учет: техника нижней прямой подачи. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Учетный оценка техники нижнейпрямой подачи | Комплекс№3 |  |  |
| 28 |  | ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ С РАСТОНОВКАМИ |  |  |  |  |  |
| 29 |  | ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ С РАСТОНОВКАМИ |  |  |  |  |  |
| 30 | Совершенствование | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.Принять зачет у задолжников. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 31 | Совершенствование | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подвести итог за III четверть. Напомнить учащимся о правилах дорожного движения. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Итоговый | Комплекс№3 |  |  |
| 32 |  | ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ С РАСТОНОВКАМИ |  |  |  |  |  |
| 33 |  | ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ С РАСТОНОВКАМИ |  |  |  |  |  |
| 34 |  | ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ С РАСТОНОВКАМИПОДВИДЕНИЕ ИТОГОВ. |  |  |  |  |  |