Рабочая программа.

Секционные занятия по волейболу (младшая группа).

Учитель: Лишефай Наталья Николаевна.

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Наименование раздела.  Тема урока. | Кол-во  часов | Примечание |
|  |  | **Волейбол.** | **68** |  |
| 1. |  | 1.Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми ( волейбол). 2.Значение терминологии избранной спортивной игры. 5. Обучение: : стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. 6. Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) 7. Комбинации из элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения).8. Подвижные игры с элементами волейбола, « Пионербол». Технические приёмы, передачи мяча, тактика игры, расстановка игроков, защитные действия. |  | 3. Правила и организация избранной игры, цель и смысл, игровая площадка и разметка, количество участников, поведение игроков, соблюдение основных правил игры.  4. Помощь в судействе, комплектование команд, подготовка места проведения игры, внешний вид, состояние здоровья. |
| 2. |  | Обучение: бег с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. Обучение: передачи мяча двумя руками сверху а) на месте, б) после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой (с задержкой мяча).  Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Прыжки через скамейку. |
| 3. |  | Совершенствование техники ходьбы, бега,(выполнение упражнений по сигналу учителя). Комбинации из элементов техники передвижений. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Прыжки через скакалку. |
| 4. |  | Совершенствование: бег с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. Передачи мяча двумя руками сверху; на месте. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | ОРУ с мячами. |
| 5. |  | Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Обучение: передачи мяча в парах. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | ОРУ с набивными мячами. |
| 6. |  | Обучение технике передач мяча на месте и после перемещения вперёд. Повторение техники бега с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Прыжки через скакалку. |
| 7. |  | Совершенствование техники передач мяча на месте и после перемещения вперёд (работа  в парах).Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Прыжки в длину с места. |
| 8. |  | Повторение техники передач мяча двумя руками сверху; на месте и после перемещения вперёд. Обучение технике передач мяча в парах через сетку. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Броски набивных мячей на дальность. |
| 9. |  | Повторение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений, перемещений.  Повторение техники передач мяча над собой. |  | Метание теннисных мячей в цель. |
| 10. |  | Совершенствование техники бега с изменением направления и скорости; челночный бег.  Повторение техники передач мяча над собой.  Учебная игра по упрощённым правилам. |  | ОРУ с баскетбольными мячами. |
| 11. |  | Совершенствование техники передач мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча над собой. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Броски баскетбольных мячей в кольцо. |
| 12. |  | Совершенствование техники бега с изменением направления и скорости. Передачи мяча над собой. Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Прыжки через скамейку. |
| 13. |  | Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками. Повторение техники передач мяча в парах через сетку. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| 14. |  | Обучение технике нижней прямой подаче мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Приседания за 30 сек. |
| 15. |  | Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Поднимание туловища  ( кол-во раз). |
| 16. |  | Обучение технике нижней прямой подаче мяча через сетку. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Передачи набивного мяча в группах. |
| 17. |  | Повторение приёма мяча снизу через сетку.  Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. |  | Броски теннисного мяча на дальность. |
| 18. |  | Повторение: бег с изменением направления и скорости; челночный бег; ускорения. Передачи мяча в папах через сетку. Учебная игра. |  | Эстафеты с элементами волейбола. |
| 19. |  | Повторение: приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Двусторонняя игра. |  | Поднимание туловища за 30 сек. |
| 20. |  | Обучение технике приёма мяча двумя рука-ми через сетку. Передачи мяча над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| 21. |  | Повторение техники приёма мяча двумя руками сверху. Передачи мяча над собой, передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра. |  | Упражнения на гимнастической лесенке. |
| 22. |  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  | Упражнения в парах.  ( силовые). |
| 23. |  | Обучение технике нижней прямой подаче и приём подачи. Эстафеты с мячами. Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков. Учебная игра. |  | ОФП- метание в цель и на дальность различны-ми мячами; упражнения с мячами в сочетании с бегом. |
| 24. |  | Повторение техники нижней прямой подаче и приём подачи. Передачи мяча в тройках.  Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. |  | Поднимание туловища из и.п. – ноги согнуты в коленях. |
| 25. |  | Совершенствование техники нижней прямой подаче мяча и приём подачи. Передачи мяча в тройках. Учебная игра. |  | Игровые задания с ограниченным количеством игроков. |
| 26. |  | Повторение техники нижней прямой подаче мяча и приём подачи. Передачи мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. |  | Броски наивных мячей на дальность. |
| 27. |  | Обучение технике передач мяча в парах, тройках у сетки. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам мини- волейбол. |  | Прыжки через скакалку  в парах. |
| 28. |  | Повторение техники передач мяча в парах. тройках у сетки. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром через сетку. Учебная игра. |  | Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков. |
| 29. |  | Совершенствование техники передач мяча в парах, тройках у сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, через сетку. Игра по упрощённым правилам мини \_ волейбол. |  | П,. И. «Челнок». |
| 30. |  | Совершенствование техники передач мяча в парах. тройках, через сетку. Прямой нападаю-щий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. |  | Броски баскетбольных мячей в кольцо. |
| 31. |  | Повторение техники прямого нападающего удара. После подбрасывания мяча партнёром (у стены). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, через сетку. Учебная игра. |  | Прыжки в длину с места. |
| 32. |  | Свободное занятие по индивидуальным заданиям. Игра по упрощённым правилам  мини – волейбол. |  | ОРУ с баскетбольными мячами. |
| 33. |  | Обучение: комбинации из освоенных элементов; приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков (2х2; 3х2; 3х3) и на укороченных площадках. Передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Учебная игра. |  | Прыжки через скакалку (кол – во раз). |
| 34. |  | ОФП – метание в цель и на дальность различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; упражнения с мячами в сочетании с бегом. Передачи мяча в парах, тройках. Комбинации из освоенных элементов : приём, передача, удар.  Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Упражнения на гимнастических матах. |
| 35. |  | Повторение комбинаций из освоенных элементов: приём, передача, удар. Передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. |  | ОФП. |
| 36. |  | Повторение: игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков. Комбинации из освоенных элементов: приём передача, удар. Передачи мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. |  | Эстафеты с баскетбольными мячами, ведение мяча в различных стойках. |
| 37. |  | Обучение: комбинации из освоенных элементов; техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков. Переда-чи мяча в парах, тройках. Учебная игра. |  | Упражнения на гимнастической лесенке. |
| 38. |  | Обучение тактике свободного нападения. Игровые задания с ограниченным количеством игроков ( 2х2; 3х2; 3х3). Передачи мяча после перемещения вперёд. Учебная игра. |  | ОФП |
| 39. |  | Обучение тактике свободного нападения с места.  Передачи мяча в парах, тройках после перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | ОФП. |
| 40. |  | Обучение тактике свободного нападения с одного шага. Передачи мяча в парах, тройка, четвёрках. Учебная игра. |  | Упражнения с набивными мячами. |
| 41. |  | Обучение тактике свободного нападения с 2-3 шагов. Передачи мяча по кругу. Передачи мяча в парах на время. Игра по упрощённым правилам мини– волейбол. |  | Упражнения с набивными мячами. |
| 42. |  | Обучение позиционному нападению без изменения позиций игроков (6:о). Тактика свободного нападения а) с места; б)с одного шага; в)с 2-3 шагов. Передачи мяча в парах, тройках, четвёрках. Учебная игра. |  | Прыжки через скакалку. |
| 43. |  | Обучение позиционному нападению с изменением позиций игроков. Тактика свободного нападения: с места; с одного шага; с 2-3 шагов. Передачи мяча в парах  (кол-во передач).Игра по упрощённым правилам мини – волейбол. |  | Метание различных мячей на дальность , (точность). |
| 44. |  | Свободное занятие по индивидуальным заданиям. Позиционное нападение. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | СФП. |
| 45. |  | Повторение позиционного нападения без изменения позиций игроков и с изменением позиций игроков. Передачи мяча в парах, тройках ( на кол – во передач). Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Эстафеты с элементами волейбола. |
| 46. |  | Свободное занятие по индивидуальным заданиям. Учебная игра. |  | СФП. |
| 47. |  | Обучение: имитация блокирования. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра. |  | ОФП. |
| 48. |  | Обучение : передачи мяча сверху в колоннах.  Обучение технике нападающего удара с зоны № 2 и 4. Приём мяча от нападающего удара.  Учебная игра. |  | ОФП. |
| 49. |  | Повторение техники передач мяча в колоннах.  Нападающий удар с зоны № 2 – 4.Приём мяча от нападающего удара. Учебная игра. |  | ОФП. |
| 50. |  | Обучение : передачи мяча в колоннах чере6з сетку. Тактика первых и вторых передач.  Учебная игра. |  | Эстафеты. |
| 51. |  | Повторение передач мяча в колоннах через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра. |  | П.И. «Бадминтон». |
| 52. |  | Обучение отбивания мяча кулаком через сетку. Повторение верхней подачи мяча. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра. Помощь в судействе. |  | ОРУ с обручами. |
| 53. |  | Свободное занятие по индивидуальным заданиям. Учебная игра по упрощённым правилам. |  | СФП. |
| 54. |  | Обучение: глубокий выпад при приёме мяча.  Нападающий удар с зоны 3 4 и 2. Приём мяча от нападающего удара. Учебная игра. |  | ОФП. |
| 55. |  | Повторение: глубокий выпад при приёме мяча. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра. |  | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической лесенке. |
| 56. |  | Обучение передач мяча на точность. Передачи мяча в парах, тройках.  Помощь в судействе. Двусторонняя игра. |  | Эстафеты с мячами. |
| 57. |  | Повторение передач мяча на точность. Тактика первых и вторых передач мяча. Нападающий удар с зоны № 2 и 4. Приём мяча от нападающего удара. Учебная игра. |  | Броски баскетбольного мяча на точность. |
| 58. |  | Обучение: длинная передача мяча. Передачи мяча на точность. Помощь в судействе. Учебная игра. |  | ОФП. |
| 59. |  | Повторение: длинная передача мяча. Позиционное нападение а) без изменения позиций игроков, б) с изменением позиций игроков. Учебная игра. |  | ОРУ с гантелями. |
| 60. |  | Обучение: передачи мяча в прыжке. Тактика первых и вторых передач. Нападающий удар с зоны № 2 и 4. Приём мяча от нападающего удара. Помощь в судействе. Учебная игра. |  | ОФП. |
| 61. |  | Повторение: передач и мяча в прыжке. Отбивание мяча кулаком. Длинная передача мяча  Учебная игра по упрощённым правилам. |  | Прыжки через скакалку. |
| 62. |  | Обучение: передачи мяча в прыжке через сетку  Передачи в парах на точность. Учебная игра. |  | Преодоление полосы препятствий. |
| 63. |  | Обучение: нижняя прямая подача на точность ( по зонам). Прием подачи. Работа в парах. Учебная игра. Помощь в судействе. |  | ОРУ с обручами. |
| 64. |  | Повторение: нижняя прямая подача мяча на точность. Передачи мяча по кругу .  Учебная игра. |  | Эстафеты. |
| 65. |  | Свободное занятие по индивидуальным заданиям. Учебная игра (волейбол) по упрощённым правилам. |  | П.И. «Пионербол». |
| 66. |  | Повторение: верхняя подача мяча. Передачи мяча в парах через сетку. Помощь в судействе. Учебная игра. |  | Приседания (кол - во раз) |
| 67. |  | Повторение: нападающий удар с зоны № 4 и 2.Длинная передача мяча. Передачи мяча на точность. Учебная игра по упрощённым правилам |  | ОРУ с гантелями. |
| 68. |  | Повторение: нападающий удар с зоны № 4 и 2. Приём мяча от нападающего удара. Передачи мяча по кругу. Учебная игра. Помощь в судействе. |  | Эстафеты. |