Календарно-тематическое планирование учебного материала

учебных занятий «Час здоровья и спорта»

для учащихся 6 класса на 3четверть 2021/2022 учебного года.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Номер занятия** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Знания** |
| **Оборудование, инвентарь, форма волейболиста.**Требования, предъявляемые к площадкам для игр в волейбол. Размеры волейбольного мяча, сетки (женской, мужской). Зоны площадки. Техническое оборудование для проведения соревнований (ограничительные антенны, табло счета и т.д.). Требования к форме игрока. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила игры.**Комплектование команды (состав команды, запасные игроки, капитан команды). Расстановка игроков на площадке. Перерывы в игре, смена площадок. Замены игроков. Выигрыш очка. Порядок подачи. Выполнение подачи. |  | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы вида спорта** |
| Повторение пройденного материала: стойки; передвижения игрока (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками; перемещения в стойке волейболиста. | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменой мест. |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), сударом о стену, в паре, над собой.Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменой мест. |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Подача верхняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 5–6 метрах от нее, постепенно увеличиваярасстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи.Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат. |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трехметрах от нее, в шести метрах от нее.Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону,соревнования на точность попадания в установленный квадрат.Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачивыполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Учебная игра (применять разученные технико-тактические действия). | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |