|  |
| --- |
| «Согласовано»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Календарно-тематическое планирование**

**Внеурочная деятельность**

**по Волейболу. Группа №1 . 7-8 классы девочки.**

**Учитель Лаптев Олег Геннадьевич**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Сроки | Тема урока . | Количество часов |
| 1 | 04.09.24 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача  мяча двумя руками сверху в парах. | 2 |
| 2 | 7 | Стойка волейболиста. Передача  мяча двумя руками снизу двумя руками  в парах. | 2 |
| 3 | 11 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 4 | 14 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 5 | 18 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3. | 2 |
| 6 | 21 | Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4. Игра. | 2 |
| 7 | 25 | Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2. Игра. | 2 |
| 8 | 28 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 9 | 02.10.24 | ОФП.  Перемещения и стойка волейболиста.  Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 10 |  5 | Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 11 | 9 | ОФП.  Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты. | 2 |
| 12 | 12 | Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 13 | 16 | ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу.  Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. | 2 |
| 14 | 19 |  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 15 | 23 | Развитие быстроты и прыгучести.  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.  Введение в начальные игровые ситуации. | 2 |
| 16 | 26 |  Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.  Введение в начальные игровые ситуации. | 2 |
| 17 | 06.11.24 | Физическая подготовка.  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 18 | 9 |  Развитие быстроты и прыгучести . Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | 2 |
| 19 | 13 | Физическая подготовка.  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.  Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | 2 |
| 20 | 16 |  Нижняя прямая подача.  Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации. | 2 |
| 21 | 20 | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.  Введение в начальные игровые ситуации. | 2 |
| 22 | 23 |  Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты. | 2 |
| 23 | 27 | Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 24 | 30 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 25 | 04.12.24 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 26 | 7 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 27 | 11 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 28 | 14 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 29 | 17 | Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 30 | 21 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол | 2 |
| 31 | 25 | Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол | 2 |
| 32 | 28 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол | 2 |
| 33 | 11.01.25 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 34 | 15 | Верхняя прямая подача.. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 35 | 18 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 36 | 22 | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 37 | 25 | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 38 | 29 | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 39 | 01.02.25 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 40 | 5 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 41 | 8 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 42 | 12 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.  Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | 2 |
| 43 | 15 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.Учебно – тренировочная игра в  волейбол. | 2 |
| 44 | 19 | Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол | 2 |
| 45 | 22 | Верхняя прямая. Учебно – тренировочная игра в волейбол | 2 |
| 46 | 26 | Верхняя прямая подача Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 47 | 01.03.25 | Верхняя прямая. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 48 | 5 | Верхняя прямая. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол | 2 |
| 49 | 8 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | 2 |
|  |
| 50 | 12 | Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 |
|  |
| 51 | 15 | Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | 2 |
| 52 | 19 | Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра | 2 |
| 53 | 22 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 54 | 02.04.25 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 55 | 5 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 56 | 9 | Нападающий удар с поворотом туловища.  Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 57 | 12 | Нападающий удар с поворотом туловища.  Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 58 | 16 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 59 | 19 | Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке. | 2 |
| 60 | 23 | Имита­ция прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках ме­шочки с песком (до 1 кг). Игра. | 2 |
| 61 | 26 | Совершенствование ударного движения пода­чи по мячу на резиновых амортизаторах. Игра. | 2 |
| 62 | 30 | Подачи с максималь­ной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча сла­бейшей рукой. Игра. | 2 |
| 63 | 07.05.25 | Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног. | 2 |
| 64 | 10 | Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. | 2 |
| 65 | 14 | Скоростно-силовая подготовка. бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) | 2 |
| 66 | 17 | Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра | 2 |
| 67 | 21 | Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 68 | 24 | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. | 2 |
| 69 | 28 |  Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра. | 2 |
|  | Итого |  | 138часов |