«Келісілген»/ «Согласовано»
«Зеренді ауданы бойынша
білім беру бөлімі» ММ басшысы
Нурова Д.Ш .

«Бекітемін»/ «Утверждаю»
Мектеп директоры
«Исаковка а. ЖОББМ» КММ
Байсеитова Г.С.

Тақырыптық-күнтізбелік жоспар
Календарно-тематический план секции
«Волейбол»
(8-10 классы)

Жетекшісі: Ерофеев С.В.

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі

Исаковка ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

2022-2023 оқу жылы

Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в РК	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3.	занимающихся	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	17	-	17
7.	Общая и специальная физическая подготовка	70	-	70
8.	Основы техники и тактики игры	10		10
	Учебные игры и соревнования			
	Итого:	102	5	97

Содержание курса

Теоретические занятия – 5 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 97 ч.

Общая физическая подготовка

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
Строевые упражнения.
Гимнастические упражнения.
-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
-Упражнения для туловища и шеи.
-Упражнения для мышц ног и таза.
Акробатические упражнения.
Легкоатлетические упражнения.
- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
Подвижные игры.
Упражнения для развития прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.
Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.
Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча	8

Материально-техническое обеспечение

1.Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	08.09.22г	
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	08.09.22г	
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	09.09.22г	
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	15.09.22г	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	15.09.22г	
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	16.09.22г	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	22.09.22г	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	22.09.22г	
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	23.0922г	
10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1	29.09.22г	
11 *	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1	29.09.22г	
12	Приём мяча сверху двумя руками.	1	30.09.22г	
13	Приём мяча сверху двумя руками.	1	06.10.22г	
14	Выбор места для выполнения второй передачи.	1	06.10.22г	
15	Выбор места для выполнения второй передачи.	1	07.10.22г	
16	Сочетание способов перемещений.	1	13.10.22г	
17	Сочетание способов перемещений.	1	13.10.22г	
18	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1	14.10.22г	
19	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1	20.10.22г	
20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1	20.10.22г	
21	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком	1	21.10.22г	

	зоны 2.			
22	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1	27.10.22г	
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1	27.10.22г	
24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	1	28.10.22г	
25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	1	10.11.22г	
26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	1	10.11.22г	
27	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	1	11.11.22г	
28	Нижняя прямая подача.	1	17.11.22г	
29	Нижняя прямая подача.	1	17.11.22г	
30	Нижняя прямая подача.	1	18.11.22г	
31	Выбор места для выполнения подачи.	1	24.11.22г	
32	Выбор места для выполнения подачи.	1	24.11.22г	
33	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	1	25.11.22г	
34	Выбор места для выполнения подачи.	1	01.12.22г	
35	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1	01.12.22г	
36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1	02.12.22г	
37	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1	08.12.22г	
38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1	08.12.22г	
39	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1	09.12.22г	
40	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1	15.12.22г	
41	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	1	15.12.22г	

42	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.1	1	16.12.22г	
43	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	1	22.12.22г	
44	Падения и перекаты после падения.	1	22.12.22г	
45	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	1	23.12.22г	
46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	1	29.12.22г	
47	Верхняя прямая подача.	1	29.12.22г	
48	Верхняя прямая подача.	1	30.12.22г	
49	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	12.01.23г	
50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	12.01.23г	
51	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	1	13.01.23г	
52	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	19.01.23г	
53	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	1	19.01.23г	
54	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	20.01.23г	
55	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	1	26.01.23г	
56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	1	26.01.23г	
57	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	27.01.23г	
58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	02.02.23г	
59	Падения и перекаты после падения.	1	02.02.23г	
60	Падения и перекаты после падения.	1	03.02.23г	
61	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	1	09.02.23г	
62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	1	09.02.23г	
63	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	1	10.02.23г	
64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	1	16.02.23г	
65	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	1	16.02.23г	

66	Чередование способов подач.	1	17.02.23г	
67	Чередование способов подач.	1	23.02.23г	
68	Выбор места для выполнения нападающего удара	1	23.02.23г	
69	Чередование способов подач.	1	24.02.23г	
70	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	02.03.23г	
71	Выбор места для выполнения нападающего удара	1	02.03.23г	
72	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	1	03.03.23г	
73	Выбор места для выполнения нападающего удара	1	09.03.23г	
74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	1	09.03.23г	
75	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	10.03.23г	
76	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	1	16.03.23г	
77	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	1	16.03.23г	
78	Передача двумя руками в прыжке.	1	17.03.23г	
79	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	23.03.23г	
80	Чередование способов подач.	1	23.03.23г	
81	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	24.03.23г	
82	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	1	30.03.23г	
83	Передача двумя руками в прыжке.	1	30.03.23г	
84	Выбор места при блокировании.	1	31.03.23г	
85	Передача двумя руками в прыжке.	1	06.04.23г	
86	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	1	06.04.23г	
87	Передача двумя руками в прыжке.	1	07.04.23г	
88	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	1	13.04.23г	
89	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	1	13.04.23г	
90	Подача мяча в заданную зону.	1	14.04.23г	
91	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	1	20.04.23г	

92	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	1	20.04.23г	
93	Определение времени для отта1лкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	1	21.04.23г	
94	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	1	04.05.23г	
95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	1	04.05.23г	
96	Нападающий удар с задней линии.	1	05.05.23г	
97	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	1	11.05.23г	
98	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	1	11.05.23г	
99	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	1	12.05.23г	
100	Нападающий удар с задней линии.	1	18.05.23г	
101	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	1	18.05.23г	
102	Нападающий удар с задней линии.	1	19.05.23г	
103	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	1	25.05.23	
104	Нападающий удар с задней линии.	1	25.05.23	
105	Сдача контрольных нормативов.	1	26.05.23г	
106	Сдача контрольных нормативов.	1	26.05.23г	
107	Учебная игра.	1	30.05.23г	
108	Учебная игра.	1	30.05.23г	