

КГУ «ОСШ с Тастыозек отдела образования Буландынскгоо района управления
образования Акмолинской области

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ЗДВР _____

Байкенова А.Ж.

02 » 09 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора школы _____

Каламуша Ю.А.



**Календарно – тематический план
по секции “волейбол”
на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Кружок «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 7 - 9 класс и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся два часа в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, 1 года обучения.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся .
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Учебная игра.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

Волейбольная сетка.

Календарно-тематическое планирование

№	Кол-в часов	Тема занятия	Дата	корректировка
1.	1	Инструктаж по ТБ. Правила игры и соревнований	5.09.2024	
2.	1	Инструктаж по ТБ. Правила игры и соревнований	6.09.2024	
3.	1	упражнения в движении. учебная игра	12.09.2024	
4.	1	Техника верхних передач. Игра значение ОФП в подготовке волейболистов	13.09.2024	
5.	1	Техника верхних передач. Игра значение ОФП в подготовке волейболистов	19.09.2024	
6.	1	Техника нижних передач. Игра правила игры в волейбол	20.09.2024	
7.	1	Техника нижних передач. Игра правила игры в волейбол	26.09.2024	
8.	1	Групповые упражнения. Игра	27.09.2024	
9.	1	Групповые упражнения. Игра	3.10.2024	
10.	1	Упражнения в движении. Игра	4.10.2024	
11.	1	Упражнения в движении. Игра	10.10.2024	
12.	1	Техника нижней прямой подачи	11.10.2024	
13.	1	Техника нижней прямой подачи	17.10.2024	
14.	1	Техника верхней прямой подачи	18.10.2024	
15.	1	Техника верхней прямой подачи	24.10.2024	
16.	1	Игровые взаимодействия	25.10.2024	
17.	1	Игровые взаимодействия	7.11.2024	
18.	1	Одиночное блокирование. Учебная игра	8.11.2024	
19.	1	Одиночное блокирование. Учебная игра	14.11.2024	
20.	1	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	15.11.2024	
21.	1	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	21.11.2024	
22.	1	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра	22.11.2024	
23.	1	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра	28.11.2024	
24.	1	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	29.11.2024	
25.	1	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игр	5.12.2024	

26.	1	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	6.12.2024	
27.	1	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	12.12.2024	
28.	1	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	13.12.2024	
29.	1	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	19.12.2024	
30.	1	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	20.12.2024	
31.	1	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	26.12.2024	
32.	1	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	27.12.2024	
33.	1	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	9.01.2025	
34.	1	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	10.01.2025	
35.	1	Приём мяча снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	16.01.2025	
36.	1	Приём мяча снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	17.01.2025	
37.	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра	23.01.2025	
38.	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра	24.01.2025	
39.	1	Чередование способов приема мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	30.01.2025	
40.	1	Чередование способов приема мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	31.01.2025	
41.	1	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	6.02.2025	
42.	1	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	7.02.2025	
43.	1	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	13.02.2025	
44.	1	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	14.02.2025	

45.	1	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	20.02.2025	
46.	1	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	21.02.2025	
47.	1	Чередование способов приёма мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приёмом. Учебная игра	27.02.2025	
48.	1	Чередование способов приёма мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приёмом. Учебная игра	28.02.2025	
49.	1	упражнения в движении. учебная игра	6.03.2025	
50.	1	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	7.03.2025	
51.	1	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	13.03.2025	
52.	1	Приём мяча снизу двумя руками от сетки, одиночное блокирование. Учебная игра	14.03.2025	
53.	1	Приём мяча снизу двумя руками от сетки, одиночное блокирование. Учебная игра	20.03.2025	
54.	1	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	21.03.2025	
55.	1	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	3.04.2025	
56.	1	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра	4.04.2025	
57.	1	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра	10.04.2025	
58.	1	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	11.04.2025	
59.	1	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	17.04.2025	
60.	1	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	18.04.2025	
61.	1	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра	24.04.2025	
62.	1	Упражнения в движении. Учебная игра	25.04.2025	
63.	1	Упражнения в движении. Учебная игр	1.05.2025	
64.	1	групповые упражнения игра	2.05.2025	

65.	1	Одиночное блокирование. Учебная игра	15.05.2025	
66.	1	Одиночное блокирование. Учебная игр	16.05.2025	
67.	1	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	22.05.2025	
68.	1	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игр	23.05.2025	