

КЕЛІСІЛДІ

«Ақмола облысы білім
басқармасының Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі» ММ басшысы

Д.Ш. Кенжеболатова
«02» 08 * 2024 жылғы

БЕКІТІЛДІ

Педагогикалық кеңестің
отырысында
2024 жылғы "29" тамыздағы № 1
хаттамасы

"Ақмола облысы Білім
басқармасының Зеренді ауданы
бойынша білім бөлімінің Исаковка
ауылының жалпы орта білім
беретін мектебі" КММ директоры
Г.С. Байсеитова
«29» 08 2024 года



**Календарно-тематическое
планирование секции
«Волейбол»**

Жетекшісі: Конкин Ю.В.

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі
Исаковка ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

2024-2025 оқу жылы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе: «Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура" для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию Приложение 206 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от "27" июля 2017 года № 352, «Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура «для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию» . Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года № 115 (с внесенными изменениями и дополн. на 25 октября 2017 г. № 545)

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 13-17 лет (7-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи занятий:

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость,

быстроту

движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретиче с-кие занятия	практичес -кие 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 Учебные игры и соревнования	10		10
	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.

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	35	45
5.	(см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками: сидя (м),	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	05.09	
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	06.06	
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	06.09	
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	13.09	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	14.09	
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	14.09	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	20.09	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	21.09	
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	21.09	
10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1	28.09	
11	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1	29.09	
12	Приём мяча сверху двумя руками.	1	29.09	
13	Приём мяча сверху двумя руками.	1	03.10	
14	Выбор места для выполнения второй передачи.	1	04.10	
15	Выбор места для выполнения второй передачи.	1	04.10	
16	Сочетание способов перемещений.	1	10.10	
17	Сочетание способов перемещений.	1	11.10	
18	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1	11.10	
19	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1	17.10	
20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1	18.10	
21	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком 2з.	1	18.10	

43	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	1	12.12.	
44	Падения и перекаты после падения.	1	13.12	
45	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	1	13.12	
46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	1	19.12	
47	Верхняя прямая подача.	1	20.12	
48	Верхняя прямая подача.	1	20.12	
49	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	26.12	
50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	27.12	
51	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	1	27.12	
52	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	09.01	
53	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	1	10.01	
54	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	10.01	
55	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	1	16.01	
56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	1	17.01	
57	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	17.01	
58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	23.01	
59	Падения и перекаты после падения.	1	24.01	
60	Падения и перекаты после падения.	1	24.01	
61	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	1	30.01	
62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	1	31.01	
63	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	1	31.01	
64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	1	06.02	
65	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	1	07.02	
66	Чередование способов подач.	1	07.02	
67	Чередование способов подач.	1	13.02	

93	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	1	11.04	
94	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	1	17.04	
95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	1	18.04	
96	Нападающий удар с задней линии.	1	18.04	
97	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	1	24.04	
98	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	1	25.04	
99	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	1	25.04	
100	Нападающий удар с задней линии. Сдача контрольных нормативов.	1	15.05	
101	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	1	16.05	
102	Нападающий удар с задней линии. Сдача контрольных нормативов.	1	16.05	