

**КГУ «Общеобразовательная школа села Жана-Турмыс  
отдела образования по Астраханскому району  
управления образования Акмолинской области»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Протокол № 1  
От «28» 09 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директор по ВР  
«01» 09 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
«01» 09 2023г.



## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Секция « ВОЛЕЙБОЛ »

Учитель: Усманов Ф.Р.

### 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 площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	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	5.09	
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	6.09	
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	12.09	
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	13.09	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	19.09	
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	20.09	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	26.09	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	27.09	
9-10	Многочесная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	3.10 4.10	
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	10.10 11.10	
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	12.10 18.10	
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	24.10 25.10	
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	7.11 8.11	
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	14.11 15.11	
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	21.11 22.11	
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	28.11 29.11	
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	5.12	
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	6.12	
29-30	Нижняя прямая подача.	2	12.12 13.12	
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2	13.12	
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	20.12	
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	26.12	
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при	2	27.12	

	второй передаче.			
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	9.01	
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	10.01	
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	16.01	
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	17.01	
47-48	Верхняя прямая подача.	2	23.01	
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	24.01	
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	30.01	
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	31.01	
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	6.02	
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	7.02	
59-60	Падения и перекаты после падения.	2	13.02	
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	14.02	
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	20.02	
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	21.02	
67-68	Чередование способов подач.	2	27.02	
69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара	2	28.02	
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	6.03	
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	7.03	
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	13.04	
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	14.03	
79-80	Передача двумя руками в прыжке.	2	27.03	
81-82	Чередование способов подач.	2	28.03	
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	3.04	
85-86	Выбор места при блокировании.	2	4.04	
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над	2	10.04	

	сеткой.			
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	14.04	
90-91	Подача мяча в заданную зону.	2	17.04 18.04	
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	18.04 14.05	
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	14.04 15.04	
96-97	Нападающий удар с задней линии.	2	2.05	
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	15.05 16.05	
100	Сдача контрольных нормативов.	1	22.05	
101- 102	Учебная игра.	1	23.05	