

Согласовано
Методист
Фк и С ГУ
Отдела
образования
Зерендинского
района

БЕКТЕМІН:
УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Кенжурдинер Е.С.
« 7 » 2023

ӘЛЕМ ОТЫРЫСЫНДА
ҚАРАЛДЫ;
РАССМОТРЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ
МО
Хаттама №1
Протокол №1
« 7 » 2023

менгерушісі
зам. директора УВР
Коваленко Т.Н.
« 7 » 2023

Такырыптық күнтізбе жоспары
Календарно-тематический план работы
волейбольной секции
для учащихся 5 – 11 классов
КГУ «ОШ № 2 п.Алексеевка»

При нагрузке 2 часа в неделю
Руководитель секции – Мурадилов Н.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье-сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные	Включают два-три компонента в

занятия	различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Расписание занятий по волейболу

Дни недели	Количество часов	Учитель
Понедельник	1	Мурадилов Н.С.
Четверг	1	Мурадилов Н.С.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование темы занятий и содержание работы	Количество часов	Дата проведения
<i>I четверть</i>			
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху.	2	4.09 7.09
2	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	2	11.09 14.09
3	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и	2	18.09 21.09

	остановки. Нижняя и верхняя передачи.		
4	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	2	25.09 28.09
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	2	2.10 5.10
6	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	2	9.10 12.10
7	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	2	16.10 19.10
8	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	1	23.10
9	Основные стойки, перемещения и	1	26.10

	остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
II четверть –			
1.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	1	6.11
2.	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1	9.11
3	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	1	13.11
4	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	1	16.11

	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.		
5	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1	20.11
6	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1	23.11
7	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	27.11
8	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	30.11

	Игры «Перестрелка», «Пионербол».			
9	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	1	4.12	
10	Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.	1	7.12	
11	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий.	1	11.12	
12	Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	14.12	
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча.	2	21.12 25.12	
14	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	1	28.12	

III четверть				
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи.	1	8.01	
2.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	1	11.01	
3	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.	1	15.01	

4	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.	1	18.01
5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	22.01
6	Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	25.01
7.	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.	1	29.01
8	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперед. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1.02
9	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и	1	5.02

	вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.		
10	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	1	8.02
11	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	12.02
12	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.1	1	15.02
13	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.1	1	19.02
14.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию.	1	22.02
15	Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи.	1	26.02

	Двухсторонняя игра в волейбол.		
16.	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	1	29.02
17	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	4.03
18	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	7.03
19.	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	11.03
20	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару.	2	14.03 18.03

	Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
IV четверть			
1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1.04
2.	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	5.04
3	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	8.04
4-5	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом.	2	11.04 15.04

	Техника игры в волейбол.			
6	Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	18.04	
7-8	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	22.04 25.04	
9-10	Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	29.04 2.05	
11	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину.	1	6.05	

	Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
12-13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации.	2	13.05 16.05
14-15	Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	2	20.05 23.05

Список учащихся, посещающих секцию.

№	Ф.И.	класс
1	Олейников Данил	5
2	Калиев Аслан	6
3	Мадьшев Ростислав	6
4	Курбатов Данил	7
5	Кучеровский Кирилл	8
6	Студеникин Максим	8
7	Исмагулова Эльмира	8
8	Красько Дарья	8
9	Тельманов Айбек	8
10	Чебан Максим	9
11	Дорошенко Михаил	9
12	Байзер Виолетта	9
13	Химич Ксения	9
14	Мельхерт Денис	9
15	Басун Ангелина	10
16	Каиртаева Ляззат	10
17	Гайдай Кирилл	11
18	Сейдалин Асанали	11
19	Окс Павел	11
20	Трайбер Андрей	11