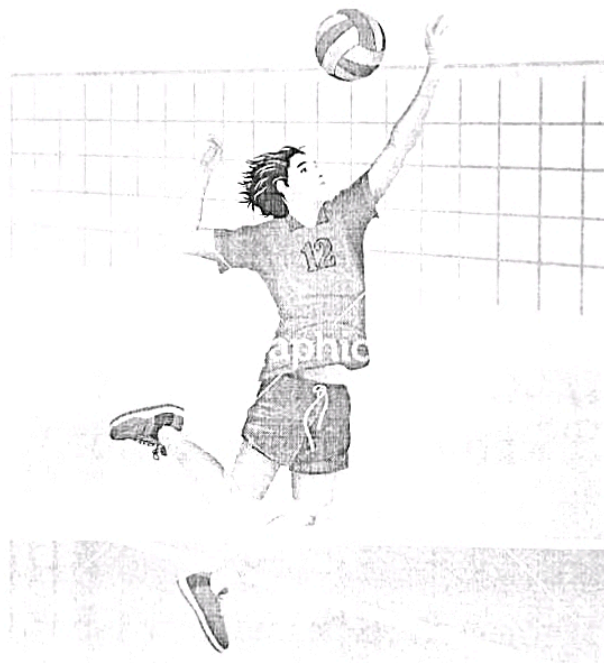


Согласовано:
заместитель директора
по воспитательной работе
Бер Т.Н.
от «28» 08 2022г.

Утверждаю:
Бимагамбетова В.С.
директор школы
Бимагамбетова В.С.

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ секции «Волейбол» 5 класс



Составила: Ибрагимова Е.Ш.
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Секция «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. Данная секция 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 на секции рассчитаны на учащихся и реализуются в течение учебного года.

Занятия 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 час 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 и задачи.

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

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 12шт.

Волейбольная сетка.

Свисток

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1	07.09
2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	14.09
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1	21.09
4	Групповые упражнения. Игра	1	28.09
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1	05.10
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	12.10
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	19.10
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	26.10
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	09.11
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	16.11
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	23.11
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	30.11
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	07.12
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	14.12
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	21.12
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	28.12
17	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	11.01
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	18.01
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	25.01
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	01.02
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	08.02
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	15.02
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	22.02
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	01.03
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	08.03
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	15.03
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к	1	29.03

	направлению передачи. Учебная игра.		
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	05.04
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	12.04
30	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	19.04
31	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	26.04
32	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	03.05
33	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	10.05
34	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	17.05
35	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	24.05
36	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	31.05