

### Основное содержание программы

1. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.
2. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. Удары с поворотом туловища и переводом рукой. Медленные удары (обманы). Нападающие удары с собственного подбрасывания из разных зон в различных направлениях. Нападающие удары с длинных и укороченных передач. Удары против одиночного и группового блока.
3. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.
4. Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.
5. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Двухсторонние игры с заданием и без задания. Игры с ограниченным количеством игроков.

№	Содержание	Цели	Кол-во часов	Дата
<b>Теоретическая подготовка 10 часов</b>				
1	Общие сведения об игре в волейбол (правила, высота сетки, расположение на площадке и т.д.) Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	Формирование знаний об игре.	1	4.09
2	Сведения о строении и функциях организма Основные сведения о сердечно-сосудистой человека и ее функциях.	Учить составлять индивидуальный план тренировки с учетом индивидуальных способностей.	1	11.09
3	Классификация техники игры в волейбол.	Знакомство с классификацией техники игры в волейбол.	1	18.09
4	Классификация тактики игры в волейбол.	Знакомство с классификацией тактики игры в волейбол.	1	25.09
5	Технические средства, применяемые при обучении навыкам игры в волейбол. Методика судейства.	Обучение методике судейства.	1	2.10
<b>Техническая подготовка 34 часов</b>				
6	Техника нападения. Действия без мяча. <u>Стойки</u> (высокая, средняя, низкая). <u>Перемещения</u> (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Формирование навыков перемещения по площадке.	1	9.10
7	<u>Передача мяча.</u> Передача мяча у сетки двумя руками вверх – вперед и над собой. А) Передача мяча двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи, различные по высоте, по расстоянию	Формирование навыков передачи мяча различными способами	1	16.10
8	<u>Передача мяча.</u> Передача мяча у сетки двумя руками вверх – вперед и над собой. А) Передача мяча двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи, различные по высоте, по расстоянию.	Формирование навыков передачи мяча различными способами.	1	23.10
9	Б) Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в		1	6.11

	направлении передачи. Передачи с задней линии в зону нападения.		
1 0	В)Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой). Г)Передача в прыжке после имитации нападающего удара.	1	18.11
1 1	Техника защиты. Прием мяча. А)Прием мяча двумя руками сверху. Б)Прием мяча снизу двумя руками В)Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки. Г)Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета.	1	20.11
1 2	Техника защиты. Прием мяча. А)Прием мяча двумя руками сверху. Б)Прием мяча снизу двумя руками. В)Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки. Г)Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета.	1	27.11
1 3	Техника нападения. Подачи мяча. А)Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях.	1	4.12
1 4	Б)Верхняя боковая подача. Подача подряд (20 попыток). Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2.	1	10.12
1 5	В)Подачи на силу и точность.	1	18.12
1 6	Г)Планирующая подача. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.	1	25.12
1 7	Нападающие удары. А) Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой.	1	8.01
1 8	Нападающие удары. А) Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой.	1	15.01
1 9	Б)Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары с удаленных от сетки передач. Блокирование. Одиночное блокирование. Блок прямого удара по ходу (в зоны 4,2,3), выполненного с различных передач.	1	22.01
2 0	Б)Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары с удаленных от сетки передач. Блокирование. Одиночное блокирование. Блок прямого удара по ходу (в зоны 4,2,3), выполненного с различных передач.	1	29.01
2 1	В) Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зон 2, 4. Г)Нападающие удары из зон 6,1,5. Удары	1	5.02

	с задней линии с передачи из зоны нападения. Групповое блокирование. Блок прямого удара по ходу (в зоны 4,2,3), выполненного с различных передач.			12.02
2 2	В) Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зон 2, 4. Г) Нападающие удары из зон 6,1,5. Удары с задней линии с передачи из зоны нападения. Групповое блокирование. Блок прямого удара по ходу (в зоны 4,2,3), выполненного с различных передач.		1	19.02
<b>Тактическая подготовка 16 часов</b>				
2 3	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование подач. Применение разнообразных подач.	Совершенствование техники подачи мяча.	1	26.02
2 4	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование подач. Применение разнообразных подач.		1	4.03
2 5	Подачи на силу, нацеленные в дальние и ближние зоны. Подачи на слабого.		1	11.03
2 6	Подачи на силу, нацеленные в дальние и ближние зоны. Подачи на слабого.		1	14.03
2 7	<b>Интегральная подготовка.</b> Выбор места, имитация второй передачи и обман /передача через сетку/ на месте с применением отвлекающих действий и в прыжке. Выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке).	Формирование ЗУН о взаимодействии игроков на площадке.	1	1.04
2 8	Выбор места, имитация второй передачи и обман /передача через сетку/ на месте с применением отвлекающих действий и в прыжке. Выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке).		1	9.04
2 9	Действия по затруднению или срыву комбинации, готовящейся командой соперников. Взаимодействия игроков передней линии.		1	15.04
3 0	Взаимодействия игроков задней линии. Взаимодействия игроков передней и задней линии.		1	22.04
<b>Контрольные игры 8 часа</b>				
3 1	<b>Контрольные игры.</b>	Контроль приобретенных умений и навыков.	1	29.04
3 2	<b>Контрольные игры.</b>	Контроль приобретенных умений и навыков.	1	6.05
3 3	<b>Контрольные игры.</b>	Контроль приобретенных умений и навыков.	1	13.05
3 4	<b>Контрольные игры.</b>	Контроль приобретенных умений и навыков.	1	20.05



Рассмотрено на пед. совете  
« 1 » « 31.08 » 2023 г.

Утверждаю: Биртаева С.Б С.Б Биртаева  
Директор Талдысайской О.С.Ш.



Согласовано: И.О.зав. Айткебейтиского райОНО А.Т.Саметеев  
И.О.зав. Айткебейтиского  
райОНО А.Т.Саметеев



Тема:  
**Волейбол (девочки )**

Выполнила: Коргулин М.С. учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании МО: М.Калт Сырмаханова Л.К.  
Руководитель МО

№ 1 протокола от 29 день 08 месяц 2023 г

Проверено: МТ Бимагамбетова М.Т.  
Завуч по учебной части

2023-2024 у.г.