

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
Теоретическая подготовка 10 часов				
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.	2	7, 8.09
2	Сведения о строении и функциях организма Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях.	Учить составлять индивидуальный план тренировки с учетом индивидуальных способностей.	2	14, 15.09
3	Классификация техники игры в волейбол.	Знакомство с классификацией техники игры в волейбол.	2	21, 22.09
4	Классификация тактики игры в волейбол.	Знакомство с классификацией тактики игры в волейбол.	2	28, 29.09
5	Технические средства, применяемые при обучении навыкам игры в волейбол. Методика судейства.	Обучение методике судейства.	2	5, 6.10
Техническая подготовка 34 часов				
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.	2	12, 13.10
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	2	19, 20.10
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.	2	26, 27.10
9	Б) Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в		2	9, 10, 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.	2	16, 17, 18
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.	2	23, 24.11
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.	2	30.11 01.12
1 3	Техника нападения. Подачи мяча. А)Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях.	2	7, 8.12
1 4	Б)Верхняя боковая подача. Подача подряд (20 попыток). Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2.	2	14, 15.12
1 5	В)Подачи на силу и точность.	2	21, 22.12
1 6	Г)Планирующая подача. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.	2	28, 29.12
1 7	Нападающие удары. А) Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой.	2	4, 5. 01
1 8	Нападающие удары. А) Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой.	2	11, 12. 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.	2	18, 19. 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.	2	25, 26.01
2 1	В) Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зон 2, 4. Г)Нападающие удары из зон 6,1,5. Удары	2	1. 2. 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.			8, 9. 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.		2	15, 16.02
Тактическая подготовка 16 часов				
2 3	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование подач. Применение разнообразных подач.	Совершенствование техники подачи мяча.	2	22, 23.02
2 4	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование подач. Применение разнообразных подач.		2	29.02 1.03
2 5	Подачи на силу, нацеленные в дальние и ближние зоны. Подачи на слабого.		2	7, 14.03
2 6	Подачи на силу, нацеленные в дальние и ближние зоны. Подачи на слабого.		2	15, 21.03
2 7	Интегральная подготовка. 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.	2
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).	2		10, 19.04
2 9	Действия по затруднению или срыву комбинации, готовящейся командой соперников. Взаимодействия игроков передней линии.		2	25, 26.05
3 0	Взаимодействия игроков задней линии. Взаимодействия игроков передней и задней линии.		2	2.05
Контрольные игры 8 часа				
3 1	Контрольные игры.	Контроль приобретенных умений и навыков.	2	3.05
3 2	Контрольные игры.	Контроль приобретенных умений и навыков.	2	10, 16.05
3 3	Контрольные игры.	Контроль приобретенных умений и навыков.	2	17, 23.05
3 4	Контрольные игры.	Контроль приобретенных умений и навыков.	2	24.05

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

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



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

Тема:
Волейбол (юноши)

Выполнила: Коргулин М.С. учитель физической культуры

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

№ 1 протокола от 29 день 08 месяц 2023 г

Проверено: Бимагамбетова М.Т.
Завуч по учебной части

2023-2024 у.г.